

Debat: Mere grønt - mindre kød

19. april 2015, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 11 (Aarhus), NIKO GRÜNFELD spidskandidat i Østjylland, Alternativet ordfører for sundhed, familieliv og livskvalitet Poul Reumerts Vej 41, Valby..., 1127 ord, Id: e4f7a474

Danmark har brug for en madrevolution, der både er bæredygtig og fremmer folkesundheden.

Lad os indføre en kødfri "**spis** grøntdag" i offentlige institutioner og køkkener. Ligger det ikke lige til højrebenet? Det er både billigere, sundere og bedre for miljøet. Samtidig lægger det sig fint i forlængelse af mange af de andre rigtig gode tiltag på madfronten: Regeringens udspil "Økologiplan Danmark", Danmarks Naturfredningsforenings forslag om 100 pct. økologisk landbrug, lavere priser på økologi og ikke mindst den store stigning i antallet af økologiske spisesteder - bare for at nævne nogle stykker. Jeg synes i hvert fald, at det giver god mening.



Sidste år startede fødevareminister Dan Jørgensen (S) et beundringsværdigt projekt, som han kaldte madrevolutionen - et rigtig godt initiativ i mine øjne.

Det hele begyndte med lovning om debat og dialog om danskernes mad. Alle danskere blev inviteret til at deltage, og vi skulle inspireres til at tænke mere over, hvad vi **spiser**.

Desværre endte revolutionen med kåringen af stegt flæsk som nationalret - og ikke så meget andet.

Og det synes jeg er ærgerligt.

For initiativet var godt, og debatten er stadig vigtig.

Fødevarer og miljø

Det er ikke kun debatten om danskernes sundhed, der er vigtig. Det var ellers hovedfokus i fødevareministerens madrevolution. Lad os samtidig tage debatten om, hvordan vores fødevarer påvirker miljøet.

De to ting hænger alligevel så tæt sammen, at det ene ikke kan diskuteres uden det andet.

Miljøpåvirkningen i fødevareproduktionen er stor - både i den konventionelle produktion og i den økologiske. Det største aftryk i relation til miljøet sætter kødproduktionen.

Vi danskere er glade for **kød**, hvilket også blev tydeligt i valget af stegt flæsk som nationalret.

Vi **spiser** også mere **kød** end vores naboer. I Danmark lever 3,9 pct. af befolkningen uden at spise **kød**, mens samme er gældende for hele 10 pct. af svenskerne. Den gennemsnitlige dansker **spiser** omkring 240 g **kød** om dagen, og det er langt mere, end vi har brug for.

Faktisk har vi ikke brug for mere protein om ugen end det, der findes i 300 g **kød**.

Vi **spiser** altså langt mere **kød**, end vi har brug for. Det belaster naturen.

Jeg siger ikke, at vi alle skal blive vegetarianer - så drastisk behøver det slet ikke at være. Men hvis vi tænker lidt over, hvad vi som privatpersoner tager op af køledisken, og hvad vi som samfund serverer i landets mange kantiner, kan vi faktisk gøre en forskel. Oksekød belaster f. eks. miljøet fire gange mere end kylling og andet lyst **kød**.

Så hvis vi skifter bare lidt af det røde **kød** ud med noget lyst **kød** - eller en grøntsagsret - gør vi en stor forskel for miljøet.

Frisætning af arealer

Hvis vi bringer det samlede kødforbrug ned til et niveau, der svarer til 100 g **kød** om dagen per person, ville det have en lang række fordele.

Det vil f. eks. frisætte store arealer i det danske landskab. Arealer, som kunne bruges på større sammenhængende naturlandskaber eller grøntsagsproduktion, som er langt mindre næringsskrævende end kødproduktion.

Et nedsat kødforbrug vil desuden bidrage til en mere mangfoldig natur, et mere bæredygtigt landbrug og en øget folkesundhed.

Det kan lyde som en stor opgave, men det er den vej, vi skal, hvis vi virkelig mener noget med vores madrevolution.

Ifølge en ny undersøgelse, som Analyse Danmark har foretaget, er danskerne ikke afvisende over for at skære ned i det ugentlige kødindtag.

Undersøgelsen viser, at 26 pct. af befolkningen gerne vil spise mindre **kød**. Det er over 1.000.000 danskere.

Det, der vejer tungest, når danskerne overvejer at skære ned for kødforbruget, er sundheden. Derefter kommer hhv. hensyn til miljøet og dyreetik. Men uanset hvilke

overvejelser og begrundelser der ligger bag, vil et nedsat kødforbrug gavne både os selv og miljøet.

Spis grønt-dag

Derfor er mit forslag, at vi indfører en ugentlig **spis** grønt-dag i alle offentlige institutioner. Det vil medføre, at mange flere danskere bliver opmærksomme på mængden af grøntsager i deres kost. Desuden vil det skære væsentligt ned på det samlede danske kødforbrug.

Fænomenet med kødfrie dage er ikke nyt. Den internationale kampagne "Kødfri mandag" begyndte for mere end fem år siden og breder sig stadig til flere lande, herunder Danmark.

Således har flere af de største amerikanske universiteter, det israelske parlament, Knesset, og flere svenske skoler introduceret en ugentlig kødfri dag. Herhjemme har både Københavns og Roskilde Universitet indført kødfrie mandage.

Det er et af de mest simple tiltag, vi kan tage, for både at styrke vores sundhed og skåne miljøet.

At det offentlige desuden vil spare penge på madbudgettet, er kun en velkommen bonus.

Det økologiske Danmark Økologi er også en vigtig faktor, når vi taler om en madrevolution, der skal være både bæredygtig og skal fremme folkesundheden. Derfor er jeg glad for at se en så ambitiøs plan fra regeringen som "Økologiplan Danmark".

I den er målet at fordoble det økologisk dyrkede areal i Danmark i 2020 i forhold til 2007. Her vil regeringen lade det offentlige gå forrest og omlægge disse arealer til økologi.

Det er en rigtig god idé. Danmark bør gå forrest som et bæredygtigt samfund og arbejde for et landbrug, der kan vokse og være konkurrencedygtigt uden brug af sprøjtemidler. Vi bør som foreslået af Danmarks Naturfredningsforening arbejde for et 100 pct. økologisk landbrug. Vi bør fremme den økologiske planteproduktion som et bæredygtigt alternativ til den ressourcetunge kødproduktion.

I produktionen af **kød** og mælk bør vi vende fokus og fremover satse på, at dyrene kommer på græs og er til gavn for naturen og planteproduktionen.

Lokale varer Plantebaserede fødevarer og grøntsager er den type mad, som belaster miljøet mindst. Men hvis varerne skal transporteres over store afstande, mister vi miljøgevinsten.

Det samme gælder i princippet for **kød**, men der er miljøbelastningen i forvejen meget høj. For frugt og grøntsager er miljøbelastningen og klimaaftrykket mindre, så derfor har transporten en stor betydning.

Derfor bør vi satse på lokale og økologiske grøntsager.

Også her skal vi lade offentlige institutioner gå forrest. Regeringen har i "Økologiplan Danmark" afsat 58 mio. kr. til omlægningen af de offentlige køkkener, hvor der hver dag bliver serveret 800.000 måltider. Det vil betyde rigtig meget for omlægningen af landbruget.

I Københavns Kommune er de allerede godt i gang. I 2011 var over 75 pct. af måltiderne i offentlige institutioner økologiske, og målsætningen er 90 pct., inden vi går ud af 2015.

I Alternativet har vi den ambition, at Danmark skal være det bedste land for verden. Ved at tage både borgerne og de kriser, vi står med, seriøst, kan vi skabe en reel klimavenlig madrevolution. En madrevolution, der kan skabe bevidsthed om ikke kun den mad, vi samles om, men også om, hvorfor vi **spiser** den, og hvilke konsekvenser det har globalt og lokalt. En **spis** grønt-dag i det offentlige er et godt og konkret sted at starte.

Vi må tage ansvar og lederskab.

Velbekomme.

- Alternativet foreslår at indføre en ugentlig **spis** grønt-dag i alle offentlige institutioner.
Arkivfoto: Carsten Andreasen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Kødet er blevet helt dyrefrit

4. januar 2015, Jyllands-Posten, Sektion 5 (Newton), Side 4, SOLE BUGGE MØLLER..., 1928 ord, Id: e4beb2b5

En række firmaer er begyndt at fremstille **kød** lavet af planter, der nu smager som og ligner **kød** så overbevisende, at det kan narre selv den mest inkarnerede kødæder. Det kan være med til at redde miljøet.

Som det ligger der side om side med peberfrugt, løg og en karrysauce ser kyllingekødet ganske tilforladeligt ud.



Det strimler og falder fra hinanden, som man ville forvente af **kød**, men det er, som om smagen er en smule anderledes. Ikke dårligere, bare anderledes. Måske skyldes det, at "kyllingen" er lavet af soja-og ærteprotein, der aldrig har set skyggen af fjerkræ, og det er fremstillet af det amerikanske firma Beyond Meat. Sammen med et par konkurrenter er de blevet så dygtige til at lave kødfrit **kød** lavet på vegetabilske ingredienser, at det har narret flere kokke og madanmeldere i blindsmagninger samt folk som Bill Gates og Twitter-grundlæggeren Biz Stone, der siden da har smidt penge i firmaerne. Og det er et godt tegn, for faktisk burde vi holde lidt igen med, hvor meget **kød** vi hælder i os.

»Der er mange problemer forbundet med at spise **kød** - for det første bør man bekymre sig over dyremishandling og forfærdelige forhold for slagte kreaturer. Derudover er det skidt for helbredet og kan medføre hjerte-kar-sygdomme, og endelig er det en belastning for miljøet. Så der er mange årsager til, at vi bør forsøge at finde kødalternativer,« siger forfatteren og fødevarekritikeren Michael Pollan, der står bag bestsellere som "The Omnivore's Dilemma".

Flere firmaer, såsom Beyond Meat, Gardein og Hampton Creek Foods, er begyndt at eksperimentere med at skabe **kød-og** æggeprodukter lavet af vegetabilske råvarer, og de har en udpræget iværksætterbaggrund og millioner af kroner fra investorer i ryggen. Kødalternativer er langt fra nyskabende - tofuprodukter med kødagtig smag har årtier på bagen - men forskellen er, at de nye produkter ved hjælp af teknologi og videnskab nu er så gode, at det af og til kan være svært at kende forskel på ægte og "falsk" **kød**. Og de håber ikke blot på at charmere sig ind hos vegetarer og veganere.

»Der er masser af mindre producenter, der laver kødalternativer, men forskellen er, at firmaer som Beyond Meat har et erklæret mål om at nå masserne,« siger Michael Pollan.

Og det er der brug for. I 2050 forventes det, at vi mennesker vil spise dobbelt så meget **kød**, som vi gør i dag, og det kræver enorme mængder af foder, vand og landareal, og sammenlagt med de store mængder metangas, kødproduktion fremstiller, så lægger det et gigantisk pres på miljøet.

»Hvis vi danskere kunne halvere vores kødforbrug, så ville miljøfordelen svare til at fjerne alle personbiler fra vejene,« siger Torben Chrintz, der er videnschef i miljøtænkertanken

Concito.

Svært at kopiere konsistensen

Hvis man nedbryder **kød** til dets enkelte dele, så består det af protein, kulhydrat, mineraler, fedt og vand (kyllingekød er op til 70 pct. vand). Så for at lave kødfrit **kød** er Beyond Meat, Hampton Creek Foods og de andre gået på jagt i planteverdenen (Hampton Creek Foods har testet over 1.500 forskellige slags mere eller mindre eksotiske planter) for at finde alternativer, der kan efterligne **kødets** smag og konsistens. Når vi tager en bid af en mørk steak, så er det, vi smager, primært fedt og protein. Førstnævnte finder Beyond Meat i rapsolie, mens proteinerne kommer fra ærter og soja, men blot fordi man blander ingredienserne sammen, er det ikke lig med, at resultatet minder om den ægte vare.

»Den største udfordring er konsistensen,« siger Beyond Meats grundlægger Brent Taylor.

Problemet er, at inden et dyr bliver slagtet, har **kødet** fået ilt, hormoner, sukker og plasma gennem blodet, der har givet det en slags "marinade", som en plante ikke kan hamle op med.

Fedt i **kød** giver smag, og når **kødet** tilberedes, ændrer varmen proteinerne, hvilket giver **kødets** særlige konsistens. Sojaprotein er derimod fedtfrit, og selv hvis man blander det med olie, så er det svært at kopiere det samme bånd mellem animalsk fedt og protein.

»Det kan lade sig gøre, men den struktur af tilberedt animalsk **kød**, hvor fibrene giver efter, er svær at efterligne,« indrømmer Brent Taylor.

Beyond Meat er resultatet af over 20 års forskning på University of Missouri. Her begyndte forskerne Fu-hung Hsieh og Harold Huff i 1989 at eksperimentere med at bearbejde planteingredienser i en såkaldt ekstruderingsmaskine for at skabe et produkt, der ville ligne og opføre sig som **kød**. Ekstrudering er en essentiel teknik i massefremstilling af lige fra pasta til cornflakes, småkager, brød og hundemad, og kort fortalt tager apparatet de tørre ingredienser, tilsætter vand og udsætter det hele for varme og tryk, så man kan formgive det efter behov, så der i sidste ende eksempelvis kommer pastaskruer ud. Da Beyond Meat blev grundlagt i 2009, indledte de et samarbejde med universitetet om at arbejde videre med teknologien, og selv om deres okseog kyllingekød efterhånden er overbevisende nok til at narre kødædere, så erkender Brent Taylor, at der er et stykke vej endnu.

»Vi er endnu ikke lykkedes med at lave okseog kyllingekød, der smager 100 procent som den ægte vare, men vi er godt på vej,« siger han.

Kødproduktion belaster miljøet

Vi mennesker har brug for protein i vores kost, hvilket for de fleste stilles gennem **kød**. Men **kød** er ikke en særlig effektiv måde at fremstille protein på. Køer, grise, høns og andre husdyr skal typisk spise 10 gange så mange næringsstoffer, som vi får ud af dem i form af en mørbrad eller svinekotelet. For at fremstille et kilo kyllingekød kræver det 7,5 kilo tørfoder og 30 liter vand, men Beyond Meats kyllingekød kræver blot et halvt kilo vegetabiliske ingredienser og to liter vand.

Drøvtyggere som køer udleder desuden så meget metangas, at det faktisk udgør halvdelen af verdens metangasudledning. Omkring 80 pct. af verdens landbrugsareal bruges til at have kreaturer og fjerkræ gående, og det har blandt andet ført til fældning af regnskov i tropiske egne. Når man samtidig lægger befolkningstilvækst oven i hatten og det faktum, at lande som Indien og Kina begynder at spise mere og mere **kød**, i takt med at middelklassen vokser, så kan det snart blive nødvendigt at gentænke, hvad vi **spiser**, og hvor vi får vores protein fra.

»I dag bliver rigtig mange husdyr fodret med soja, hvor 90 pct. af det går tabt i dyret. Så hvis man i stedet spiste det direkte, ville det være ni gange mere effektivt. Det kan være hele forskellen på, om vi har en bæredygtig verden eller ej,« siger Torben Chrintz.

Han mener, at enhver løsning, der fokuserer på at løse vores kødtrang er lige så vigtigt for at løse klodens miljøproblemer, som det er at skabe vedvarende energiformer som vindmøller.

»Vi har enorm fokus på at lade være med at køre for meget i bil, men vi burde i stedet tænke mere over, hvor meget **kød** vi **spiser**. For fremstillingen af et kilo oksekød svarer nogenlunde til at køre 400 km i sin bil,« siger Torben Chrintz.

Ikke samme tilfredsstillelse

Tilbage på middagstallerkenen er det falske kyllingekød fortæret. Helt overbevisende er det ikke, og smagen savner kraft og kødsaft.

Omvendt bryder nogle vegetarianer sig ikke om Beyond Meats produkter, fordi de smager for meget af **kød**, hvilket tyder på, at det falske **kød** er på rette spor. Det er nødvendigt, hvis Beyond Meat skal leve op til deres ambitiøse mission om at være med til at reducere vores kødforbrug med 25 procent inden 2020. Med flere munde at mætte i fremtiden og en voksende kødtrang i mange lande; er det overhovedet realistisk? »Det er en kæmpe udfordring at overbevise folk om, at de skal spise mere grønt og skære ned på **kødet**. Selv hvis det smager og føles som **kød**, så er spørgsmålet, om det vil være samme tilfredsstillelse,« siger Michael Pollan.

Han erkender, at man aldrig vil kunne få alle folk til at skifte til en vegetarisk kost, og han mener, at det kunstige **kød** er et bedre alternativ end eksempelvis at få folk i den vestlige

verden til at spise insekter. Omvendt er han skeptisk over for at finde hele løsningen på vores kødforbrug i et fabriksfremstillet produkt.

»Man skal huske på, at når vi opfinder nye madvarer, så følger der ofte nogle uforudsete konsekvenser med,« siger han.

I sidste ende skal produkterne overbevise forbrugerne med deres udseende, smag, konsistens og pris.

»Vi forventer ikke, at folk skal opgive **kød** helt og holdent, men hvis man **spiser** et kødalternativ en gang om ugen, kan det gøre en forskel. Det handler om, at give folk flere,« siger Brent Taylor.

newton@jp.dk

Fakta: RUGEKASSEBØF

Vil man absolut spise sin daglige bøf uden at skade miljøet, så er der håb at spore i, at forskere fra universitetet i Maastricht i Holland i 2013 lykkedes med at fremstille verdens første genetisk klonede rugekassebøf.

Bøffen var fremstillet af stamceller fra to kalve, og efter tre måneder var der opdyrket nok muskelfibre til at lave en hakkebøf, der efter sigende smagte udmærket.

Men med en prislap på knap to millioner kroner kan man næppe gøre sig forhåbninger om at smide in vitro-bøf på grillen lige foreløbig.

SÅDAN LAVES DET KØDFRIE I **KØD**

For at lave kødfrit **kød** forsøger firmaer som Beyond Meat at finde erstatninger for **kødets** bestanddele.

Soja-og ærteprotein gør det ud for aminosyrerne, mens presset rapsolie erstatter fedtet. Derefter tilsættes en række naturlige smagsstoffer for at simulere smagen af kyllingekød, heriblandt salt, maltodekstrin, solsikkeolie og gærekstrakt. Gærekstrakt består af 20 forskellige aminosyrer, der både giver en kødagtig smag og har et højt proteinindhold. De tørre ingredienser blandes med store mængder vand, da det udgør over 80 procent af **kød**. For at opnå den kødagtige konsistens sendes ingredienserne gennem en ekstruderingsmaskine. Her bliver det hele presset sammen og udsat for varme, inden det til sidst bliver kølet ned igen og er klar til at blive pakket og sendt ud på supermarkedshylderne.

KØDELSKENDE DANMARK

Danmark er et af verdens ti mest kødspisende lande. I gennemsnit **spiser** hver dansker over 95 kg **kød** om året, kun overhalet af lande som USA (120 kg), Australien (111 kg) og Spanien (97 kg). Vi **spiser** også langt mere **kød** end vores naboer: Nordmændene holder sig til 66 kg om året, svenskerne **spiser** gennemsnitligt 80 kg **kød** årligt, mens tyskerne ligger på 88 kg om året.

I Indien **spiser** folk blot 4,4 kg **kød** om året.

Kilde: FN's mad-og landbrugsorganisation.

Tallene er fra 2009.

PIONERERNE AF KØDFRIT **KØD**

Beyond Meat har indtil videre fremstillet strimlet kyllingekød i tre smagsvarianter samt hakket oksekød, alt sammen lavet af vegetabiliske råvarer. Firmaet samarbejder med University of Missouri om at forbedre teknologien og har fået millioner af kroner fra investorer som Bill Gates og det anerkendte investeringsfirma Kleiner Perkins Caufield & Byers. Sælges over hele USA, blandt andet i supermarkeds kæder som Whole Foods og Safeway, og koster nogenlunde det samme som almindeligt **kød**.

Hampton Creek Foods fokuserer på at skabe kunstige æggeprodukter. Deres første produkter tæller en æggefri mayonnaise, Just Mayo, lavet på ærteprotein og rapsolie samt småkagedej uden æg kaldet Just Cookies. Derudover laver de et æggepulver, Beyond Eggs, der kan erstatte æg i eksempelvis bagning, og arbejder på at lave plantebaserede røræg helt uden kolesterol.

Gardein er et canadisk firma, der fremstiller fiskefi-let, hakkebøffer, skært oksekød og kyllingevinger fremstillet af soja, ærteprotein, rapsolie og andre vegetabiliske ingredienser. De har flere produkter end eksempelvis Beyond Meat, men er dog blevet kritiseret for at have et meget højt saltindhold. Sælges i en lang række supermarkeds kæder i Nordamerika.

LikeMeat var et europæisk forskningsprojekt baseret i Tyskland, der indtil 2013 arbejdede på at fremstille kødalternativer lavet af vegetabiliske ingredienser.

Fokus var ikke på at udvikle et bestemt produkt, men derimod viden og teknologi, der kan bruges til at fremstille kødfrit **kød** i fremtiden. P. t.

arbejder en række firmaer på at bruge forskningen til at sende et kommercielt produkt på markedet i Europa.

- Det ligner rigtigt **kød** fra en kylling, men er det ikke. Foto: Beyond Meat
- Foto: Beyond Meat
- Kilde: Food and Agriculture Organization of the United Nations, ESA Working Paper No. 12-03, p. 131

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Den ultimative kødsmag

1. november 2015, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Weekend), Side 22, MIKKEL BÆKGAARD..., 1251 ord, Id: e54a7dad

Japansk kobekød er kendt som verdens bedste, dyreste og mest eksklusive **kød**. **Kødet**, der stammer fra wagyukvæg opdrættet i Koberegionen i Japan, giver en smagsoplevelse, der er en samurai værdig - men faktisk findes der wagyukød fra andre dele af Japan, der smager endnu bedre og endda er billigere.

Det er med andægtighed, at Dan Christiansen skærer bøffen ud og lægger den på restaurantens store grillparti. Det ryger kraftigt, og efter ganske kort tid vender han bøffen. Det her stykke **kød** skal bestemt ikke have for meget, forsikrer han.

»Vi anbefaler at servere det rare. Så får man den allerbedste smag og konsistens frem. Og helst skal **kødet** serveres helt rent, bare drysset med lidt salt. Intet andet. Ingen sauce, ingen fritter eller noget. Det her **kød** skal tale fuldstændig for sig selv,« siger Dan Christiansen, der er food director hos den danske luksusbøfkæde MASH.



Første stykke er et såkaldt round cut fra låret på dyret. Og allerede her er oplevelsen overvældende. **Kødet** er smørmørt, og en dyb, dyb smag af **kød** breder sig i mundhulen.

Herefter går det endda fremad med smagsoplevelserne, efterhånden som Dan Christiansen serverer mere og mere eksklusive udskæringer. Det er kobekød, Dan Christiansen taler om og serverer - kendt som verdens måske bedste og mest eksklusive **kød** og omgæret af en sky af myter og historier: eksempelvis at kvæget får øl at drikke, at dyrene bliver masseret, og at de lytter til japansk, klassisk musik.

Men hvor mange af myterne, der er sande, ved Dan Christiansen faktisk ikke: »Der skal nok være nogle bønder, der gør det. Men hvor stor betydningen er, er svært at sige. Græsset og kvaliteten af det vand, som kvæget får under opvæksten, betyder allermest.

Jo renere, jo bedre.« Alt kobekød kommer fra kvægracen sort wagyu, en race af gammelt japansk arbejdskvæg, der gennem århundreder er blevet fremavlet til at have den særlige fedtmarmorering og smag, som **kødet** er berømt for over hele verden.

Overalt i Japan avler man wagyukvæg, men **kødet** skal stamme fra Hyogoregionen ved byen Kobe, for at det må sælges som kobekød. Her er **kødet** beskyttet af en lang række regler og krav, der sikrer, at **kødet** har en tårnhøj og ensartet kvalitet.

»Hver gang vi får **kød** fra et dyr i Japan, følger der et 30-siders certifikat med. Det viser detaljer om dyret og dets stamtavle og garanterer, at **kødet** lever op til alle krav og standarder,« forklarer Dan Christiansen.

Det helt unikke ved wagyukød er **kødets** ekstremt tætte fedtmarmorering. Wagyukødet er lyst, rødt og gennemsyret af massevis af små fedtstrukturer på en helt anden måde end i normalt oksekød. Til sammenligning holder Dan Christiansen to stykker mørbrad op - en fra et stykke kobekvæg og højeste kvalitet og en fra et stykke dansk anguskvæg. Og forskellen er slående: »Normalt er der stort set ingen fedtmarmorering i mørbrad, men det er der hos wagyukvæg.

Og det giver en helt anden saftighed og dybde i smagen,« forklarer han.

Endnu bedre end kobekød

Det er graden af fedtmarmorering, der bestemmer, hvor dyrt og eksklusivt kobekød er.

Når et dyr er blevet slagtet, bliver **kødet** kontrolleret og vurderet, og jo tættere en marmorering, jo dyrere kan det sælges. Og kvæg med den allertætteste marmorering er ekstremt sjældent - også i Japan.

»Der bliver måske kun slagtet ti dyr med den højeste graduering om året. Så der er ikke noget at sige til, at det er et eksklusivt produkt,« siger Dan Christiansen.

Men selv om kobekødet er noget ganske særligt og har et enormt stærkt brand, findes der også wagyükød fra andre dele af Japan, der er mindst lige så godt - ja faktisk endnu bedre, mener Dan Christiansen: »Hos producenterne af kobekød er man sindssygt optaget af, at **kødet** får den allerbedste fedtmarmorering. Men andre steder i Japan er man begyndt at eksperimentere med at udvikle **kødets** smag, så den bliver endnu dybere og mere intens end i det traditionelle kobekød. Det gør man under navnet Wagyu XO, og det er efter min mening endnu bedre end kobekødet.«.

Var skeptisk i starten

For Dan Christensen er det en stor ære at kunne servere både ægte kobekød og Wagyu XO for restaurantkædens gæster. MASHrestauranterne har nemlig som de eneste i Danmark fået lov til at importere det eksklusive **kød**. For hverken kobekød eller Wagyu XO er noget, man bare importerer - det er noget, man gør sig fortjent til.

»Det var først, da den japanske wagyumaster Hisato Hamada havde spist på vores restaurant i London, at vi fik tilbud om at importere japansk wagyükød. Her kunne han se, hvor alvorligt vi tager kødkvalitet og tilberedning. Han blev imponeret over vores mange udskæringer og typer af **kød**. Og han syntes, at vi manglede ægte japansk wagyu - indtil da havde vi kun haft australsk wagyu på kortet,« forklarer Dan Christiansen.

Men selv om han elsker **kød** og er en ægte kødnørd, var han skeptisk, før han selv smagte den ægte vare: »Hvor godt kunne det egentlig være, tænkte jeg. Men lige så snart jeg smagte det, blev jeg overbevist. Det her er noget helt andet end det andet **kød**, vi serverer. For selv om vores amerikanske, danske og australske **kød** er i særklasse, ligger det ægte japanske wagyükød flere divisioner over.«.

Kødsmag uden lige

At wagyükødet er en smagsoplevelse uden lige, er tydeligt fra starten, da Dan Christiansen serverer det. Men selv om den første smagsoplevelse er stor, viser det sig hurtigt at blive endnu bedre, for der er forskel på de forskellige udskæringer og typer af wagyükød.

»Vi anbefaler vores gæster at prøve nogle forskellige stykker, så de virkelig kan opleve forskellene. Og nok er det dyrt - 500 kr. for 100 gram kobekød af den fineste slags - men er man nogle stykker sammen, kan man uden at blive ruineret smage lidt af det her helt unikke **kød**, som man ellers har svært ved at komme i nærheden af,« siger han.

Størst blive smagsoplevelsen, da to stykker ribeye fra henholdsvis kobekød og Wagyu XO kommer på bordet. Begge typer **kød** smager af **kød**, som man aldrig troede, at **kød** kunne smage. En intens smag af umami, fedme og en lang, lang eftersmag viser, at det

hundredyre **kød** ikke bare er et pr-stunt fra japanernes side. Her er virkelig tale om et produkt i en helt anden klasse end normalt **kød**.

Og især Wagyu **XO-kødet** er endnu dybere og endnu mere komplekst i smagen end kobekødet. Wagyu XO har nemlig en helt særlig, næsten smøragtig smag, som løfter oplevelsen til zenagtige højder.

»Wagyu XO er for mig det ultimative **kød**.

Og så er det faktisk billigere end ægte kobekød - også selv om det er mere sjældent. Men prisen ligger faktisk 25-30 pct. under kobekødet.

Så jeg ved godt, hvad jeg ville vælge,« siger Dan Christiansen..

w@jp.dk

Der bliver måske kun slagtet 10 dyr med den højeste graduering om året.

Så der er ikke noget at sige til, at det er et eksklusivt produkt.

DAN CHRISTIANSEN, food director, MASH.

Fakta: INTENST **KØD** KOBEKØD OG WAGYU XO

Både ægte kobekød og Wagyu XO er japansk oksekød fra racen sort wagyu. Det er tidligere arbejdskvæg, der er blevet fremavlet til at have en ekstremt intens kødsmag og en fedtmarmorering, som er langt tættere end andet oksekød.

I Danmark er det kun restaurantkæden MASH, der har lov til at importere både kobekød og Wagyu XO. De fineste udskæringer af kobekød sælger restaurantkæden for 500 kr. for 100 g.

Men smagen er så intens og **kødet** så mættende, at man sagtens kan dele en 100-grams bøf et par stykker, hvis man vil prøve det eksklusive **kød**.

Dan Christiansen fra MASH anbefaler at servere wagyu helt rent, stegt rare og kun med lidt salt til. Tilbehør og en kraftig rødvin overdøver den delikate smag fra **kødet**. Skal man drikke vin til, anbefaler han en rigtig god champagne.

- Kobekød bør serveres helt enkelt uden tilbehør, da smagen er så delikat og kompleks. **Spis** det med lidt salt, evt. som en mellemret i et større måltid, da **kødet** er for dyrt til at udgøre en hovedret. FOTOS: MIKKEL BÆKGAARD

- Kobe-og wagyukød har en langt tættere fedtmarmorering end almindeligt oksekød. Her ses en alm. dansk oksemørbrad (tv.) ved siden af mørbraden fra kobekvæg (th.).
- Kobekød har en intens smag af umami, fedme og en lang, lang eftersmag.
- Ægte japansk wagyukød kommer med japanske tegn på pakken og et 30-siders certifikat.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Jeg stiller mig selvfølgelig ikke op og beder foran dommeren

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

11. oktober 2015, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Indblik), Side 4, MARTIN JOHANSEN JESPER HAUE HANSEN..., 2655 ord, Id: e541958a

Tro: Mohammed Arbad Perveez er advokat og familiefar. Og så følger han islams påbud om, hvordan man skal leve som muslim. Dermed er han én blandt et stigende antal danske muslimer, der ifølge en måling lægger mere vægt på det religiøse og er blevet mere religiøst praktiserende. En naturlig og sund udvikling, mener nogle. Andre er stærkt bekymrede over kvindernes stilling og risikoen for radikalisering.



Fredagsbønnen er ved at være slut, da Mohammed Arbab Perveez lister sig ind i Dansk Islamisk Center på Nørrebro i København. Med sin 12-årige fætter ved sin side kanter han sig gennem rækker af bedende folk i det fyldte, men stille bedelokale, indtil han finder en ledig plads på bagerste række.

Han tjekker sin mobil, retter på tøjet og puster ud. Så stiller han sig på række med de andre bedende, inden han bukker sig ned, knæler og læner panden mod gulvet.

Manøvren er ikke ukendt for den 33-årige advokat. Som praktiserende muslim er fredagsbønnen blot ét af de ritualer, der fylder i hans liv som familiefar med tre børn og job i Adil Advokater. Sådan har det været, siden han som ung teenager valgte at lade religionen få en helt særlig plads i sit liv.

»Jeg gør alle de obligatoriske ting, man skal som praktiserende muslim. Jeg sørger for at få bedt, faster under ramadanen, betaler islamisk almisse, **spiser** halal-mad og har været på pilgrimsrejse. Det er ikke sådan, at jeg oplever, at religionen hele tiden er en opgave for mig. Min religion og de tilknyttede praktiske gøremål giver mig en struktur, ro og positiv energi, der hjælper mig til at blive en bedre og gladere person,« siger han.

Fatih Alev, der er imam i moskéen på Nørrebro, kan godt mærke, at især yngre muslimer som Mohammed Arbab Perveez er begyndt at lægge mere vægt på deres religion og religiøse praksis. Faktisk så meget, at de fremstår meget mere bevidste og oplyste om islam end deres forældre, der typisk er blevet opdraget i troen og ikke selv har truffet et aktivt valg, pointerer han.

Koranen skal følges

Det flugter med en meningsmåling blandt danske muslimer, som Wilke har foretaget for Jyllands-posten. Halvdelen svarer, at de beder mindst fem gange dagligt. Tre af fire - 77,2 pct. - mener, at Koranens anvisninger skal følges fuldt ud. Og 42,7 pct. mener, at piger fra teenagealderen bør dække sig med et tørklæde. På alle spørgsmål er der sket stigninger på op mod 15 procentpoint siden en tilsvarende måling i 2006. Og på alle spørgsmål er det de yngre, der fremstår mest religiøse. F. eks. mener over halvdelen af de 18-29-årige, at piger skal tildækkes.

Menigheden på Nørrebro består overvejende af unge mennesker, hvoraf mange er studerende. Antallet er stigende og udgør i dag ca. 500-600 mennesker.

Populariteten skyldes ikke mindst, at her som ét af de få steder i landet prædikes på dansk, pointerer Fatih Alev. En del af de unge er født og opvokset i Danmark og forstår ikke forældrenes modersmål.

Men hvorfor er de danske muslimer - og ikke mindst de yngre - så blevet mere religiøse? Det er ganske simpelt, mener Fatih Alev: De reagerer på den offentlige debat om islam og muslimer. Når debatten er hård og retorikken skarp, vil mange muslimer af identitetsmæssige årsager søge svar på spørgsmål om deres religion. Og dermed bliver de draget ind i det religiøse liv og den religiøse praksis.

»Det er den løbende, meget skarpe retorik, som vi har i den danske debat, som faktisk har været en meget vigtig katalysator for deres søgen efter viden om islam,« siger Fatih Alev.

Religion fylder mere i det offentlige rum

Garbi Schmidt, professor og integrationsforsker på Roskilde Universitet, er til dels enig.

Hun peger på, at religion generelt er kommet til at fylde mere i samfundet og er blevet en måde at definere på, hvad der er dansk. Der står f. eks. i regeringsgrundlaget, at Danmark er et kristent land, påpeger Garbi Schmidt, der pointerer, at islam konstant fremhæves som modsætningen til det danske: »Vi snakker så meget om religion og islam hele tiden. Man bliver identificeret ved sin religion, og det betyder, at man også kommer til at identificere sig selv ud fra det religiøse.

Det bider sig selv i halen.« Religionssociolog Brian Arly Jacobsen, Københavns Universitet, ville umiddelbart have forventet, at de muslimske indvandrere over tid ville lægge mindre vægt på den religiøse praksis, fordi de blev påvirket af den danske måde at gebærde sig på, hvor religion traditionelt ikke fylder meget i hverdagen.

Han er enig i, at én forklaring på udviklingen kan være, at det er en modreaktion på den ophedede debat om islam. Tryk avler modtryk. Så når ens religion udsættes for kritik, søger man dybere ind i den.

Men han lægger mere vægt på en anden forklaring. Siden meningsmålingen i 2006 er der opstået 20-30 nye moskéer rundtomkring i landet. Antallet af muslimer i Danmark er vokset, og dermed er der også et demografisk grundlag for at skabe liv i moskéforeningerne.

»Der er bygget fine, nye moskéer, som er større og måske også mere tiltrækkende på flere muslimer. Det betyder, at de har fået nogle rammer omkring en religiøs praksis, som de ikke havde før. Vi ved også fra folkekirkeområdet, at hvis der kommer en ny folkekirke i et område, så er der også flere, der begynder at gå i kirke,« siger han.

Muslimer og FCK-fans

For Mohammed Arbab Perveez var det imidlertid hverken en ny moské eller kritik af islam, der ledte ham ind på et religiøst spor.

Det var et personligt valg.

Da han var barn, fyldte religionen ikke meget hos hans pakistanske forældre i hjemmet på Nørrebro. Hans far tog indimellem familien med i moskéen, men det var langt fra givet, at religionen skulle have en særlig plads i Mohammed Arbab Perveezs liv.

Det valg tog han selv for alvor, da han fyldte 16 år.

»Jeg begyndte at undersøge religionen nærmere, tage mere i moskéen alene og bede regelmæssigt. Jeg fandt ud af, at troen gav mig ro og viser mig den rigtige vej i forhold til, hvordan jeg vil leve livet,« siger han.

Derfor ligger han ofte mellem papirer og skrivebord på sit advokatkontor i Indre København for at bede. Det er også det, der i øjeblikket får ham til at stå op lidt før klokken 6 om morgenen for at bede dagens første bøn mellem daggry og solopgang. Og det er derfor, at han beder fem gange dagligt, selv om han kan være i retten hele dagen.

»Jeg beder nogle gange undervejs, hvis jeg har en lang dag i retten. Men kun, hvis der er naturlige pauser eller mulighed for det - jeg stiller mig selvfølgelig ikke op og beder foran dommeren eller ønsker at få stoppet retssagen. Så må jeg bare bede mine bønner senere, når jeg kommer hjem,« siger han.

Samtidig rækker troens betydning langt ud over de daglige bønner og den ugentlige tur til fredagsbøn.

»Min tro betyder meget for mig. Jeg har en intention om, at alt, hvad jeg gør, harmonerer med min tro. Det handler om simple ting som godt naboskab, at være god over for andre, særligt ens forældre og forældres venner, som er et af profeten Muhammeds bud. Jeg er dog samtidig en ganske almindelig ung mand, der også laver mange fejl, men jeg prøver at gøre det så godt som muligt, og det hjælper religionen med,« siger han.

I hjemmet i Vanløse har religionen også en stor plads for Mohammed Arbab Perveez og hans familie. Familien **spiser** halalslagtet **kød**, hans børn på otte, seks og to år forsøger at lære arabisk og recitere Koranen, og så ofte som muligt tager Mohammed Arbab sine to ældste børn i hånden for at vise dem moskéen.

Men han har intet krav om, at religionen skal have en særlig plads i sine børns liv.

»Jeg prøver som muslim at videregive de gode ting fra islam til mine børn, og så er det i sidste ende deres valg, om de vil forfølge det eller ej. Som forælder påvirker man jo sine børn, hvad enten man er muslim eller FCK-fan. Det er det, man taler om derhjemme, og så sker det nogle gange, at børnene bliver FCK-fans. På samme måde fungerer det, når man tager sine børn med i moské, og så kan de enten undersøge det nærmere eller fravælge det,« siger han.

»Min datter skal f. eks. selv bestemme, om hun vil gå med tørklæde eller ej. Jeg håber da, at de alle vælger islam som deres religion, men de skal gøre det af hjertet, og fordi de selv ønsker det,« siger han.

Den "sjette søjle" i islam

Men er det så et problem, at danske muslimer som Mohammed Arbab Perveez er blevet mere religiøse og praktiserende? Imam Fatih Alev synes grundlæggende, at det er en sund udvikling.

»Det er unge individualister, der er vokset op i det danske samfund og har lært, at de skal være kildekritiske. Dvs. at de på et oplyst grundlag har truffet deres valg om, at de ønsker mere viden og større bevidsthed om islam. Der er ingen, der har indoktrineret dem. Det, synes jeg alt andet lige, er sundere, end at man som kulturkristen dansker ikke ved, hvad man tror på,« siger Fatih Alev, der dog har én bekymring. I de fleste moskéer bliver der prædikeret på forældrenes modersmål, som de unge ikke forstår. Og når moskéerne ikke virker tiltrækkende, risikerer de unge i stedet at blive skubbet i armene på radikaliserede grupper, der taler de unges sprog og tilbyder et stærkt, socialt fællesskab, siger han.

Mere end tre af fire danske muslimer peger i meningsmålingen på, at Koranens anvisninger skal følges fuldt ud. Men det behøver ifølge religionssociolog Brian Arly Jacobsen ikke være lig med konservative eller islamistiske holdninger. Det grundlæggende er islams fem søjler, der anviser, at man skal afsige trosbekendelsen, at muslimer skal bede fem gange om dagen, hjælpe de fattige, faste i ramadanen og tage pilgrimsfærden til Mekka. Og så er der jihad, der af nogle anses for at være den sjette søjle.

»Jihad kan både fortolkes som en indre stræben efter at fuldkommengøre det muslimske liv, og så er der nogle få grupper i verden, der fortolker det som noget voldeligt, som hellig krig,« siger han.

Det beroliger ikke Katrine Winkel Holm, islamkritiker og formand for Trykkefrihedsselskabet.

Med islams politiske dimension vil muslimer, der insisterer på at følge Koranen fuldt ud, næppe samtidig kunne støtte danske frihedsrettigheder som kønnenes ligestilling og grundloven, pointerer hun.

»Det her siger noget om, at der er nogle meget stærke ideologiske og islamistiske kræfter, som udfolder sig for fuld skrue i det danske samfund, og at vi er ved at tabe en stor del af de danske muslimer til de her radikale kræfter,« siger hun.

Ser du for dig, at alle er islamister og radikaliserede? »Nej, men det er voldsomt, når 77 pct. siger, at Koranen skal følges fuldt ud. Man skal huske, at der er opfordringer til vold i Koranen.

Dermed ikke sagt, at alle griber til det, men det viser, at der er et stort potentiale for islamisterne at missionere på,« siger hun.

»Det er jo social kontrol« Vibeke Manniche, læge og samfundsdebattør, var fra 2006 og nogle år frem formand for foreningen Kvinder for Frihed og i den egenskab bannerfører for kritikken mod det muslimske hovedtørklæde, eller »tørklædefængslet«, som hun kaldte det. Det er stærkt kvindeundertrykkende og direkte sundhedsskadeligt, fordi indhylning af unge piger og kvinder skaber D-vitamin-mangel, mente - og mener - hun.

Foreningen blev nedlagt for et par år siden, og Vibeke Manniche er forfærdet over, at en stigende andel af muslimerne i Danmark nu mener, at unge piger bør tildække sig.

Men mange af dem vil sige, at det er pigens eller kvindens eget valg at gå med tørklæde. Er det ikke bare dig, der ikke vil acceptere det? »Det er noget vås, for det er jo social kontrol.

Du vågner ikke op en dag og tænker, at du ikke kan ånde uden at tage et tørklæde på. Det er mange års indoktrinering og manipulation, der går forud for, at hun bilder sig ind, at det er frivilligt. Det er et forsøg på at tæmme kvinders seksualitet, og det sender et signal til alle andre piger om, at de er urene og vantro. Jeg mener, at det på alle måder kolliderer med vores opfattelse af demokrati og lighed mellem kønnene,« siger Vibeke Manniche.

Flemming Mikkelsen, seniorforsker i sociologi på Københavns Universitet, stod frem til omkring 2010 for en række undersøgelser blandt indvandrere - Integrationsstatus - for analyseinstituttet Catinét Research.

Han har skrevet flere bøger om integration, og han genkender tendensen til en stigende religiøsitet, ikke mindst blandt de unge, hvoraf mange af kvinderne vælger at bære tørklæde.

Han er helt uenig i, at det er udtryk for kvindeundertrykkelse.

Stærke kvinder med tørklæde

Tværtimod ligger der et personligt og politisk statement i det, mener Flemming Mikkelsen.

»Der er ingen seriøse undersøgelser, der peger i retning af, at det er kvindeundertrykkende.

I dag ser du jo uhyre veluddannede kvinder, der tager tørklædet på og gør det til en del af deres identitet,« siger han, der sammenligner de unge, religiøse muslimer med de danske ungdomsoprørere i 1968.

De lægger ligesom 68'erne afstand til deres forældre. Det sker ved at have en mere intellektuel tilgang til religion end deres forældre, der kom til Danmark med en kulturislam, som de var opdraget i.

Og de har et stort fokus på internationale forhold. Mens Vietnamkrigen ændrede en hel generation af danske unges tilgang til politik i 1960'erne, er det situationen for palæstinenserne og krigene i Afghanistan, Irak og Syrien, som de unge muslimer følger tæt og er påvirket af.

»De solidariserer sig med muslimerne i disse lande. Og det er det, vi ser komme til udtryk i undersøgelserne, hvor de fremstår mere religiøse,« siger Flemming Mikkelsen.

»Muslimer ses ofte som radikaliserede« Dagens fredagsbøn er slut, da Mohammed Arbab Perveez' fætter leger rundt i den solfyldte baggård ved Dansk Islamisk Center.

Lidt derfra sidder Mohammed Arbab Perveez og roder lidt rundt i sit tætte fuldskæg.

Han undrer sig over, at muslimer bliver mistænkeliggjort, fordi de er religiøse og praktiserende. Selv forsøger han at afmystificere sit forhold til islam ved at forklare folk om det og undlade at bede på offentlige steder med mange mennesker.

Men han har set flere eksempler på misforståelser.

»Når man er praktiserende muslim, bliver det ofte italesat og set på, som om man er blevet radikaliseret. Hvis man som muslim søger støtte i religionen, er vores samfund bygget sådan op, at man er radikaliseret, hvis man begynder at bede, når man ikke tidligere har gjort det. Den mindste handling, der er ganske almindelig blandt muslimer, bliver desværre ofte tolket forkert,« siger han.

Han har set, hvordan omverdenens skepsis og debat om islam får nogle til at blive mere trofaste over for islam. Hvordan de holder mere indædt fast i troen, jo mere omverdenen stiller spørgsmålstejn ved deres religion.

Sådan er det ikke for ham. Han undrer sig mere over dem, der ser islam som uforeneligt med vestlige værdier som demokrati og ytringsfrihed: »Jeg ser ingen modsætning mellem de ting. Jeg stemmer ved alle valg, og jeg mener, at det er vigtigt at give sin mening til kende, både til valg og i det hele taget. Det betyder ikke, at jeg ikke bliver ked af det, hvis man vælger at krænke profeten Muhammed. Men når jeg skal vise, at jeg er utilfreds med det, bruger jeg netop min ytringsfrihed. Det er det, der er fedt ved mit land, Danmark, og det er de værdier, jeg er vokset op med: Sig, hvad du har lyst til, men gør det med respekt.

martin.johansen@jp.dk jesper.haue.hansen@jp.dk

Det her siger noget om, at der er nogle meget stærke ideologiske og islamistiske kræfter, som udfolder sig for fuld skrue i det danske samfund, og at vi er ved at tabe en stor del af de danske muslimer til de her radikale kræfter.

Katrine Winkel Holm, islamkritiker, formand for Trykkefrihedsselskabet.

Fakta: MUSLIMSKE STEMMER

De ca. 260.000 muslimer i Danmark er ofte i centrum for samfundsdebatten. Men hvad mener de egentlig selv om bl. a.

tro, ytringsfrihed, ligestilling, ungdomskultur og demokrati? Jyllands-Posten foretog i 2006 den første omfattende meningsmåling blandt danske muslimer.

Nu gentager vi den og stiller nogle af de samme spørgsmål.

I denne artikelserie bringer vi svarene.

- Mohammed Arbab Perveez har tre børn på otte, seks og to år. Familien **spiser** halalslagtet **kød**, og han forsøger at lære børnene arabisk og at recitere Koranen. Foto: Jens Henrik Daugaard
- Flere og flere muslimer lever efter Koranens forskrifter. Det mærker man også hos Dansk Islamisk Center på Nørrebro i København, hvor der i dag er tilknyttet 5-600 mennesker moskéen. Foto: Jens Henrik Daugaard

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Hver fjerde vil spise mindre kød

📅 31. januar 2015, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 24, 131 ord, Id: e4cc9075

Madvaner: Danskerne er et af de folkefærd i verden, der **spiser** mest **kød**, men en ny undersøgelse fra Analyse Danmark viser, at 26 pct. af os gerne vil skrue ned for **kødet**. Undersøgelsen kommer i forbindelse med udgivelsen af bogen "Go Green", hvor ni kendte

danskere, bl. a. Ole Henriksen, Rasmus Kofoed, Chris MacDonald, Sys Bjerre og Bjørn Lomborg, deler deres tanker og overvejelser, når det gælder sammenhængen mellem **kød**, etik, miljø og sundhed. På offentlige institutioner som RUC og KUA har man indført kødfrie dage.

Alligevel sakker Danmark bagud i statistikkerne. Kun 3,9 pct. af danskerne lever uden **kød**, mens USA og Sverige ligger på hhv. 13 pct. og 10 pct. I Sverige er det sågar hver femte unge mellem 15 og 24 år, der lever uden **kød**. JP.



- Stjernekokken Rasmus Kofoed er blandt de ni kendte danskere, der fortæller om **kød**. Arkivfoto: Jens Dresling/ Polfoto

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Det gode seniorliv begynder med at bryde vaner

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

22. februar 2015, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Seniorliv), Side 4, CHRISTINA HASSELBALCH LANGPAP..., 819 ord, Id: e4d8b1d6

Det er stor forskel på midaldrende folks fysiske formåen, og en tidligt indsats for at opbygge en god og stærk fysik er vigtig. Forskning viser, at selv lav-intens styrketræning, kan opbygge og vedligeholde musklerne.

Hylderne hos boghandleren bugner af bøger med nye kure og træningsmetoder, som du kan læse, hvis du har brug for gode råd til, hvordan du kan træne din krop, eller hvad du skal spise, hvis du vil leve sundt.



Men går du under betegnelsen senior, er udvalget om emnet ikke stort. Derfor bestemte fysiolog Lars Holm sammen med to kollegaer fra Center for Sund Aldring på Københavns Universitet sammen med forlaget Strandberg Publishing at udforske området. Resultatet er bogen "Det gode seniorliv".

»Der er jo enormt meget fokus på træning og kost i øjeblikket, men meget er henvendt til den yngre del af befolkningen - men de ældre har et mindst lige så stort behov for det. Vi synes, at vi havde nogle relevante budskaber fra forskningsverdenen, som ikke er umiddelbart tilgængelig for målgruppen - seniorerne, men som vi mener, at de kan få stor gavn af,« forklarer han.

Der er ingen undskyldning

Aldring er for de fleste mennesker et begreb, der kun angår ældre over 60 år. Mange betragter det måske ligefrem som et fænomen, der først starter sent i livet og som gør kroppen svag og i nogle tilfælde også syg, uden at man selv kan gøre så meget ved det.

Men det kan man godt. Faktisk viser forskning, at det er en god ide at starte tidligt med at investere i sin fysik og funktion. Ifølge bogen "Det gode seniorliv" er der allerede som midaldrende stor forskel på folks fysiske formåen.

»Jeg har beskæftiget mig med området i mange år, men hæfter mig alligevel ved, at man nu har fundet ud af, at selv lav-intens styrketræning kan opbygge og vedligeholde musklerne. Tidligere mente man, at der skulle lidt tungere træning til - og hvis man ikke var i stand til at gøre det, så var det lige meget. Men sådan forholder det sig sandsynligvis ikke,« forklarer fysiologen Lars Holm.

Han fortæller, at der stadig foregår forskning på området.

»Så der er ingen undskyldninger for ikke at holde sin krop ved lige, når man er senior -vel at mærke, hvis man er rask nok til at gøre det,« påpeger han.

Bryd hverdagens vaner

Det handler om at bryde hverdagens vaner og skabe nogle nye. Det kan måske lyde som en svær opgave. Men de fleste har lige inden pensionsalderen alligevel så mange bolde i luften, at det som regel er et godt tidspunkt at tage sit liv op til revision, lyder det fra Lars Holm.

Men hvordan gør man så? »Det kan være alt fra at starte med et intensivt forløb og bagefter drosle ned, til at starte i det små med det overkommelige og så putte mere på.

Det ene er ikke bedre end det andet. Målet skal være at komme i gang på en måde, så man har lyst til at blive ved med det. Når man får indarbejdet de nye vaner over et stykke tid, kan man måske få gjort det lidt mere,« siger han og pointerer, at det skal være en varig ændring og ikke som et nytårsforsæt.

Så hvad er et godt seniorliv? »Det er bl. a. at erkende, at man har en indflydelse på, hvordan det skal gå, når man bliver ældre.

Så man sikrer, at man ikke lige pludselig står og fysisk ikke kan klare de ting, som man har lyst til at gøre i en høj alder, hvor det typisk går lidt ned af bakke. Jeg tror, at de fleste vil ærgre sig over at nå en alder, hvor der er ting man ikke kan mere, fordi man ikke har vedligeholdt sin krop.

Men mange har det jo ganske godt, når de har trænet, så det, det hele handler om, er at komme ind i nogle rutiner - og det skal prioriteres, især i starten, hvor det kan være svært at komme i gang,« siger Lars Holm.

LARS HOLM, ASTRID PERNILLE JESPERSEN, RIKKE LUND DET GODE SENIORLIV Sider: 144, 249,95 kr.

Strandberg Publishing og Center for Sund Aldring.

temasektion@jp.dk

Mange har det jo ganske godt, når de har trænet, så handler om er at komme ind i nogle rutiner.

Lars Holm fysiolog, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet.

Fakta: DE 10 OFFICIELLE KOSTRÅD

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv **Spis** frugt og mange grønsager **Spis** mere fisk Vælg fuldkorn Vælg magert **kød** og kødpålæg Vælg magre mejeriprodukter **Spis** mindre mættet fedt **Spis** mad med mindre salt **Spis** mindre sukker Drik vand Kilde: Fødevarestyrelsen.

ANDELEN AF ÆLDRE I VERDEN FORDOBLES FREM TIL 2050

Mellem 2000 og 2050 vil andelen af verdens befolkning over 60 år være fordoblet fra omkring 11 pct. til 22 pct.

Det absolutte antal mennesker på 60 år og derover forventes at stige fra 605 mio. til 2 mia. i samme periode.

Kilde: Det gode seniorliv.

TOP 10 IDRÆTTER BLANDT SENIORER 60+

Vandreture Gymnastik Styrketræning Cykling (ikke som transport) Svømning Jogging/ motionsløb Golf Spinning/ kondicykel Dans Aerobic/ zumba og lignende træning Kilde: Det gode seniorliv.

- Der er ingen undskyldninger for ikke at holde sin krop ved lige, når man er senior, lyder det i bogen. Det gør 64-årige Johannes Heebøll, der er en af bogens fire personer, som giver et billede af, hvordan et aktivt seniorliv kan leves. Bortset fra TV-Avisen, så er det bestemt ikke tv-kigning, der fylder Johannes Heebølls fritid. Han dyrker flere former for sport, bl. a. løb og svømning. Foto: Mikal Schlosser
- **Spiser** du det, du skal? Bogen "Det gode seniorliv" giver flere eksempler på, hvad du skal prioritere, når du sammensætter dagens menu. Johannes Heebøll **spiser** en del fiberkost. Om morgenen næsten altid havregryn, og han **spiser** gerne fisk, kylling og æg, fortæller han i bogen. Foto: Mikal Schlosser
- Hvert år sætter middellevetiden rekord. I dag er middellevetiden for danske mænd 78,0 år, og for danske kvinder 81,9 år. Stigende levealder ses i hele verden, og andelen af ældre i befolkningerne vokser takket være forbedrede levevilkår, mere effektive forbyggelsesindsatser, medicinske fremskridt og fortsat udvikling af nye, bedre behandlinger, lyder det i bogen, Det gode seniorliv. Foto: Mikal Schlosser.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Debat: Afgifter og advarsler på forarbejdet kød

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

28. oktober 2015, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 22 (Debat), ERIK BECH Baldersparken 24 Nykøbing Sjælland..., 191 ord, Id: e5489fb3

Vi har i mange år vidst, at flere af vore kræft-og hjertekarsygdomme er relateret til vor kødernæring.

Nu får vi det igen bekræftet og denne gang af FN-organet WHO, som kan fortælle, at forarbejdet **kød** er lige så kræftfremkaldende som tobaksrygning.

På trods af at danske ernæringseksperter og myndigheder i mange år har kendt til de sundhedsfarlige konsekvenser af kødernæringen, har de i sine advarsler været meget tilbageholdne.

De har kun anbefalet, at vi skal spise mindre **kød**, eventuelt holde en kødfri dag.

Når det gælder tobaksrygningen, har den hårde kurs, som er blevet ført i mange år, resulteret i, at 75 pct. af de danske hjem nu er røgfrie. Det kan ikke være rigtigt, at vore myndigheder fortsat lukker øjnene for, at vi **spiser** os syge til en for tidlig død. Nu er det på tide, at de bliver lige så hårde og konsekvente i deres advarsler mod kødspisningen, som de har været mod tobaksrygningen. Bl. a. bør der lægges afgift på **kødet**, og der skal advarsler på kødpakningerne i butikkerne. Men det er også vigtigt, at dansk landbrug får økonomisk støtte til at omlægge produktionen til mere ernæringsrigtige fødevarer.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Tysk pølsechok efter sundhedsadvarsel

28. oktober 2015, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 15 (International), MICHAEL KUTTNER Jyllands-Postens korrespondent..., 352 ord, Id: e548a269

Pølse er en af tyskernes yndlingsspiser. Derfor gør det indtryk, at Verdenssundhedsorganisationen (WHO) har meldt ud, at forarbejdet

kød som f. eks. pølser fører til øget risiko for tarmcancer.

BERLIN Cancerinstituttet IARC, der hører under WHO, har anbragt pølsen og andet forarbejdet **kød** i den mest alvorlige gruppe for produkter, der truer sundheden.

I den såkaldte gruppe 1 befinder sig også asbest, tobaksrøg, ultraviolet stråling og alkohol.

Almindeligt rødt **kød**, f. eks. bøffer, er i gruppe 2 A og betragtes som mindre farligt; desuden har det »en vis ernæringsmæssig værdi«, hedder det fra IARC.

50 gram om dagen

I betragtning af, at tyskere i gennemsnit fortærer 60 kg **kød** om året - på linje med Argentina, men næsten fire gange så meget som EU-gennemsnittet, er nyheden fra instituttet blevet modtaget med et vist gys. Ingen har påstået, at pølser ligefrem skulle være sunde, men at 50 gram om dagen øger risikoen for tarmkræft med 18 pct., som IARC hævder, overrasker mange.

Tarmkræft er den største fare ved pølseispisning, siger forskerne, men også cancer i bugspytkirtlen og prostata forekommer hyppigere, advares der.

IARC har åbenbart ikke selv forsket i sagen, men analyseret 800 undersøgelser.

For en enkeltperson er kræft risikoen ved spisning af pølser ringe, men i betragtning af de mange mennesker, det drejer sig om globalt, har det betydning for den offentlige sundhed, lyder det.

I boulevardavisen Bild opfordrer en sundhedsekspert tyskerne til kun at spise pølse hver anden dag. Nyhedsmagasinet Der Spiegels onlineudgave bragte tirsdag en længere artikel under overskriften "Så farlig er pølse virkelig".

Her relativeres risikoen med en oplysning om, at faren for, at f. eks.

en 45-årig kvinde i Tyskland får tarmkræft i de følgende 10 år, er 0,3 pct. Hos en 63-årig mand er den 2,4 pct. Indtagelse af 100 gram pølse om dagen øger altså kun risikoen for kvinden til 0,4 og manden til 3,3 pct., beroliger Spiegel.

I øvrigt **spiser** mænd mest **kød** i Tyskland, og det tidligere DDR ligger i toppen.

michael.kuttner@jp.dk

Fakta: TYSKLAND Pølsespisning

Tyskere hører til de største kødspisere i Europa, og især pølser - såvel varme som kolde, f. eks. i form af pålæg - er populære.

Cancerinstituttet IARC under verdenssundhedsorganisationen WHO siger nu, at indtagelse af pølser øger risikoen for navnlig tarmkræft i betydelig grad.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Nak og æd dine egne kaniner

📅 14. marts 2015, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Livsstil), Side 4, EDITH RASMUSSEN |..., 937 ord, Id: e4e91014

Først var det urban farming med byhaver på taget og i baggårde. Nu skal også **kødet** være hjemmedyrket. Hvad med en lille, sød kanin på middagsbordet?

Henter billede...

Alexander er så blød at røre ved, at hånden bare må stryge hans pels igen og igen. Den nougatfarvede dværgkanin er fire år gammel og en heldig lille fætter. Han får nemlig lov til at lide en naturlig død, når den tid kommer. Og hans begravelse i haven, ved siden af gulddamsteren, er allerede planlagt. For han er den 12-årige Anton Frydensberg-Billings kælekanin.

Lillebror Niklas på 10 år mistede forleden sin Ninka, som han havde haft i otte år, og der blev taget pænt afsked med begravelse, mindehøjtidelighed og fugtige øjenkroge. Til foråret bliver der plantet et valnøddetræ oven på Ninka. For de to drenge elsker deres kaniner.

Alligevel er der med jævne mellemrum kanin i gryden, når familien sætter sig til bords. For når man som Lena Frydensberg-Holm er kaninavler, ryddes der ud i bestanden en gang

om året. Og de kaniner, der ikke har formået at charmere hendes store opdrætterhjerne, må af med hovedet.

Kaniner er også mad her i familien.

»Vi går meget op i, at det **kød**, vi **spiser**, kommer fra dyr, som har haft det godt. Og det ved vi jo, at vores kaniner har,« siger hun.

Vild, vildere, have

Lena Frydensberg-Holm arbejder til daglig som lean facilitator i Region Hovedstaden. Hendes mand Kasper Billing er financial controller i Nordea, så når arbejdsdagen er omme, smyges jakkesættene af og gummistøvlerne på.

Første gang Lena skulle slagte kaniner, fik hun hjælp af en ven fra den lokale kaninavlerforening.

Anton løb i haven og legede med en kammerat, og hun bad dem om at lege videre i forhaven for at skåne dem for synet. Da det hele var overstået, lå der stadig en blodpøl på jorden dér, hvor blodet var blevet tappet. Lena overhørte tilfældigt Antons forklaring til kammeraten af, hvad der var sket.

»Først hænger de kaninerne op og hamrer et søm igennem deres fødder. Så tæsker de løs på dem med en kæp, indtil de er døde.« »Så blev jeg klar over, at uvidenhed er endnu værre end viden om, hvad der sker, og jeg måtte forklare meget omhyggeligt, at kaninerne slet ikke mærker noget. Man kæler med dem, lige indtil de får et lille, fast slag med en jernstang i nakken, og så er de væk. Så hugger man hovedet af og hænger dem op, så blodet løber ud.« Niklas vil også gerne beskrive, hvordan han forestillede sig, at de voksne havde skydevåben og bare skød løs på de stakkels kaniner! Men nu er der ingen mareridt om kaninslagtere mere. Drengene ønsker bare ikke at være der, når det sker.

Det kan børn godt klare

Og det er den helt rigtige måde at gøre det på, mener agronom og journalist Tine Kortenbach.

Hun er aktuell med en ny bog om Urban Farming og kaninopdræt.

»Børn kan sagtens kapere, at kaninerne **spises**, så længe de får lov til at have deres kælekaniner i fred,« siger hun.

Tine Kortenbach er vokset op på landet og har holdt kaniner, siden hun var en lille pige. Men det er først nu, hun har besluttet sig for at opdrætte i større stil og blive

selvforsynende med **kød**. Sidste sommer sprang hun ud som Urban Farmer og indrettede en kaninfarm på sommerhusgrunden. 12 uger senere kunne hun slagte 16 dejlige, kødfulde kaniner, hvoraf flere stadig befinder sig i fryseren.

»Med mit kaninavlerprojekt vil jeg vise, at det sagtens kan lade sig gøre at udvikle en sund madkultur med råvarer af høj kvalitet. Når du opdrætter spisekaniner, tager du ansvar for, hvordan dyrene har det, og hvordan de bliver slaget.

Du ved, at **kødet** er fri for medicinrester og kemikalier,« siger hun og understreger, at det hverken kræver en bondegård eller særligt mange penge at blive farmer.

»Det kræver entusiasme, og at du sætter dig ind i, hvad sådan nogle dyr kræver for at have det godt. Det er derfor, jeg har skrevet bogen. Jeg håber, at mange flere vil begynde at avle deres eget **kød**, så industrien ikke længere har monopol på at bestemme, hvad der kommer på middagsbordet.

«Tine Kortenbach har mødt stor interesse for bogen og føler, at hun har ramt lige ned i en begyndende trend.

»Folk vil gerne involvere deres børn noget mere i madkultur og vise dem, hvor maden kommer fra. At **kød** ikke bare er noget, der ligger i frysedisken i supermarkedet,« siger hun.

Lena Frydensberg-Holm er enig.

»En af naboerne er også hoppet med på trenden, så vi slagter høns sammen, og i kaninavlerforeningen mærker vi en stigende interesse fra folk, som gerne vil avle selv.« Niklas og Anton Frydensberg-Billing er ikke i tvivl om, at det **kød**, de **spiser**, engang har været levende dyr. Og de bekymrer sig om, hvordan dyrene har levet, inden de bliver spist, for det er vigtigt, at de har haft det godt. Så smager de bedst. Ligesom den kalv, der i sommer sprang fornøjet rundt på Amager Fælled. Nu ligger den i fryseren.

»Det føles forkert på én eller anden måde, men også rigtigt. Det er godt at vide, at de har haft det godt, da de levede,« siger Anton.

Han var bare fire år gammel, da han første gang var med i kogræsserforeningen for at se kalvene bliver lukket ud på græs. Han rykkede fortroligt sidemanden i ærmet og betroede indforstået: De er helt fulde af **kød**, de der!.

edith.rasmussen@jp.dk

Det føles forkert på én eller anden måde, men også rigtigt.

Det er godt at vide, at de har haft det godt, da de levede.

Anton, 12 år Jeg håber, flere vil avle deres eget **kød**, så industrien ikke længere har monopol på at bestemme, hvad der kommer på middagsbordet.

Tine Kortenbach.

- Tine Kortenbach med sin lille kaninfarm. Dyrene vokser hurtigt. De er slagteklare på 12 uger.
- Anton og Niklas på hhv. 12 og 10 år har deres egne hyggekaniner, og de er hellige. Men andre bliver slagtet og spist. Foto: Lars Krabbe
- Agronom og journalist Tine Kortenbach har skrevet bogen "Urban Farming Kaniner" om at holde spisekaniner. 176 sider/ 149 kr.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Fremtidens grønt fra havet

📅 20. september 2015, Jyllands-Posten, Sektion 4 (Weekend), Side 24, MIKKEL BÆKGAARD..., 1362 ord, Id: e538a1da

Tang er overalt langs de danske kyster og kan mere end blot at irritere på badeturen. Tang er nemlig velsmagende, sundt og lige til at samle ind. Og tang er godt på vej til at blive en af fremtidens fødevarer.

Henter billede...

Rie Toftelund skanner vandoverfladen med et trænet blik, mens hun med langsomme skridt vader gennem det lave vand ved Læsøs nordstrand iført høje gummistøvler. I den ene hånd har hun en rive og i den anden en plastickurv, der kan rumme dagens fangst. Hun stopper op, rækker hånden ned i vandet og hiver et stykke brungrønt tang op på ca. 40 centimeters længde.

»Det her er savtang. Prøv at smage på det,« siger hun.

Det har en let sej konsistens, men langsomt breder smagen sig, når man tygger lidt på det. Ikke en kraftig smag, men en mild, let saltet smag, der bliver hængende længe i munden. Det smager godt, og man får lyst til mere. Det skyldes umami - den femte grundsmag - som tang er rig på, og som ellers findes i f. eks. stegt **kød**, tomater og parmesanost, forklarer Rie Toftelund. En smag, som især japanerne er mestre i at udtrykke i deres køkken, hvor netop tang spiller en stor rolle.

»Der er også søsalat,« siger Rie Toftelund og tager en håndfuld lysegrønt og let blævret udseende plante op af vandet. Det smager friskt og lækende, ligesom den tangsalat, man betaler i dyre domme for på sushirestauranter.

»Søsalaten skal man helst spise frisk. Men de andre tangtyper, som f. eks. savtang, sukkertang og blæretang, tager jeg med hjem og tørrer i min tørreovn. Så kan man putte det i gryderetter, i brød eller drysse det over sin morgenmad,« forklarer Rie Toftelund, der også laver tangpesto og populære tangchips.

Danskerne er ved at opdage tang Rie Toftelund er professionel

Rie Toftelund er professionel tangsamler og driver virksomheden Læsø Tang. Hver morgen tager hun ud til strandene på Læsø og samler tang, som hun tager med hjem til forarbejdning i sit lille industrikøkken inde på øen. Her forarbejder hun både det tang, hun selv har samlet, og de større mængder, som øens fiskere også sælger til hende - en normalt irriterende bifangst, som fiskerne nu i stedet kan tjene ekstra penge på.

For Rie Toftelund er den lille virksomhed historien om en interesse, der er blevet en levevej.

For en 4-5 år siden var hun til et foredrag med en tangekspert, og for to år siden begyndte hun at samle tang i vandkanten langs Læsø. Og i dag kan hun næsten ikke følge med efterspørgslen på hendes produkter, som primært bliver solgt i små butikker på den lille Kattegat-ø.

Men Rie Toftelund er ikke ene om at udnytte den enorme mængde tang, der vokser i de danske farvande. De senere år er tang gået fra at være forbundet mest med sushi til et trendy produkt med prominente pladser i helse-og gourmetbutikker, forklarer tangekspert Søren Espersen, der siden starten af 1990'erne har arbejdet med at udbrede og formidle vilde danske råvarer, herunder tang.

»Tang i sig selv smager godt, og det er danskerne ved at opdage. Når jeg har holdt strandsafarier rundt omkring i landet bliver 90 procent af deltagerne positivt overrasket over smagen af tang,« siger Søren Espersen.

Det er dog ikke kun i sin rene form, at tang bliver mere og mere populært. Også som ingrediens i ellers kendte produkter får tang en større og større plads.

»På Skarø har Skarø Is fundet ud af at bruge sukkertang som smagsforstærker i deres is, så sukkermængden er blevet reduceret med 50 pct. - og hvor stivelsen fra tang forhindrer isen i at smelte så let. Og netop disse egenskaber, begynder flere og flere fødevareproducenter at få øjnene op for,« forklarer Søren Espersen.

Hollandsk tangburger

I Danmark bliver det meste tang samlet af autoriserede tangsamlere, mens tangdyrkning på egentlige havfarme er i sin spæde opstart.

Anderledes er det på blandt andet Færøerne og i Norge, hvorfra Danmarks største tang-firma Nordisk tang køber det meste af sin tang. Men også i Holland er tangfarme på vej frem. Her skyder de op i de beskyttede vådområder bag de hollandske diger, hvor tangproduktionen er beskyttet mod elementernes rasen ude i Nordsen. Og netop i Holland har to veganske tangentusiaster taget landet med storm. Mark Kulsdom og Lisette Kreischer har skabt en burger uden animalske produkter, men med tang fra landets havfarme.

»Lisette har længe været interesseret i tang som råvare og har arbejdet på en kogebog om tang. Jeg er egentlig filmskaber, og sammen lavede vi en dokumentarfilm, hvor vi tog til USA for at lære at lave burgere for derved at udvikle en vegansk burger med tang og soja i stedet for **kød**,« siger Mark Kulsdom.

Ud fra dokumentarfilmen udsprang opskriften på burgeren, som de to hollændere begyndte at udbrede til hele Holland, og i dag bliver serveret på over 90 restauranter i Holland og Belgien. Samtidig bliver den løbende præsenteret for tusindvis af mennesker via food trucks på store festivaler og på Verdensudstillingen i Milano.

Og selv om de to aktivisters udgangspunkt egentlig var at udbrede vegansk livsstil, er burgeren blevet populær langt ud over veganerkredse.

»Blandt de mange restauranter, der serverer vores burger, er kun to af dem dedikerede vegetarrestauranter. Resten er helt almindelige restauranter med masser af **kød** på menuen.

Burgeren bliver faktisk serveret så prominent et sted som i restauranten i Hotel Hilton i Haag,« fortæller Lisette Kreischer.

Med tangburgeren har de to tang-entusiaster skabt et produkt, der viser potentialet i tang som andet end et nicheprodukt forbeholdt klidmostre og veganske aktivister, mener de.

»Forleden hørte vi om et kærestepar, hvor pigen bestilte vores burger på en restaurant.

Manden skulle i hvert fald ikke smage sådan noget der. Han skulle have **kød**. Han tog alligevel en bid, og dagen efter kom han simpelthen tilbage og bestilte tangbrugeren til sig selv,« griner Lisette Kreischer.

Sundt og kalorielet

For de hollandske burgeraktivister er det - ud over den umamirige smag - især sundheden og det bæredygtige ved tang, der spiller hovedrollen.

Og det er de ikke ene om, for netop sundheden ved tang bliver ofte fremhævet som noget exceptionelt.

»Tang er supersundt med meget få kalorier, op til 15 pct. protein og et perfekt forhold mellem omega 3-og omega 6-fedtsyrer. Derudover har det vist sig at have en bakteriehæmmende effekt - ja, giver man tang i foderet til smågrise, kan man faktisk undgå at bruge ret meget antibiotika i landbruget,« siger Søren Espersen.

Og netop sundheden er også vigtig for Rie Toftelund på Læsø, der selv **spiser** tang hver dag og føler, at det gør en stor forskel: »Jeg plejer at sige, at før jeg begyndte at spise tang, var jeg helt gråhåret. Men nu har jeg fået min hidsige røde hårfarve tilbage.«.

w@jp.dk

Fakta: PERSPEKTIVET

PRODUKTER MED TANG

Der findes mange produkter på markedet med tang som en vigtig ingrediens.

Tangpesto: Blandt andet Læsø Tang og Nordisk tang laver tangpestoer, hvor tang er blendet med nødder, olie og ost.

Tangchips: Tørret tang med havsalt er en knasende sprød delikatesse, der er markant sundere end normale chios.

Is fra Skarø: Den lille isproducent på Skarø laver is sødet med sukkertang og birkesaft, der sikrer et lavt kalorieindhold i isen, der tager lang tid om at smelte takket være stivelse fra tangen.

Tangburger: Over 90 steder i Holland og Belgien - samt på udvalgte festivaler og den hollandske pavillon på Expo i Milano - serverer de en burger lavet helt uden animalske produkter, men med tang fra hollandske tangfarme som central ingrediens.

SELVFORSYNING

SPISELIG TANG I DANMARK

I de danske farvande findes mange forskellige typer tang, hvoraf de fleste kan **spises**. Samler man tang på stranden, skal man altid sørge for at samle tangen ude i vandet, hvor tangen flyder frit. **Spis** ikke det tang, der ligger på selve stranden.

Blandt andet smager disse tangarter godt: Savtang er kendetegnet ved en takket form. Savtang smager intenst af salt og umami og kan **spises** rå, men er bedst tørret.

Blæretang minder om savtang i smag og konsistens, men er kendetegnet ved små blærer, der kan poppes, når man trykker på dem.

Søsalat er helt lysegrønt og smager saftigt og salt og minder om den tangsalat, man køber på landets sushirestauranter.

Sukkertang har et højt indhold af kulhydrater, hvorfor sukkertangen har en sødlig smag. Sukkertang indeholder slet ikke almindeligt sukker, trods navnet. Sukkertang har dog et højt indhold af jod, hvorfor man ikke bør spise for meget af det.

- Denne hollandske burger er helt uden **kød** og animalske produkter, men i stedet rig på tang. Den er udviklet af to hollandske veganeraktivister, der er helt vilde med tang. Og burgeren fås på over 90 restauranter i Holland og Belgien. FOTO: LISETTE KREISCHER
- Blæretang efter en tur i kogende vand. ARKIVFOTO: POUL BLAK
- Rie Toftelund fra Læsø har gjort tang til sin levevej. Hver morgen tager hun ud i strandkanten og samler tang ind til blandt andet tangchips og tangpesto. FOTO: MIKKEL BÆKGAARD
- Den hollandske tangburger er en del af den hollandske pavillon på verdensudstillingen i Milano. FOTO: MIKKEL BÆKGAARD

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Madkrig i Randers: De kæmper om gris på bordet

21. oktober 2015, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 6 (Indland), MARTIN JOHANSEN THOMAS VIBJERG..., 1766 ord, Id: e5458406

Hensyn: Skal børn i offentlige institutioner have frikadeller til middagsmad, eller skal der kun serveres halalslagtet kød? Det er en højpolitisk sag i Randers Kommune.

Henter billede...

Klokken nærmer sig 11, og i Børnehuset Jennumparken i Randers triller rullebordene fra køkkenet og ud på stuerne.

Mathilde og Caroline får i dag lov til at hjælpe de voksne med at dække bordet - den tjans er der rift om.

Der skal tallerkner, bestik og kopper på, og så skal fadene med rugbrød og pålæg løftes op: »Værsgo,« siger pigerne.

Børnene smører selv, og alle kombinationer er tilladt, fortæller en af pædagogerne: »Vi voksne tænker tit, at det skal være rugbrød med smør og pålæg. Men hvis et barn hellere vil have ketchup end smør og hellere peberfrugt end pålæg, så er det da en lige så god mad,« lyder det.

På fadene ligger agurk, peberfrugt, tomater, kyllingepålæg, ost, makrel og pølser.

De sidste er lavet af kyllingekød, for i Børnehuset har man besluttet at vise hensyn til de muslimske børn - som udgør omkring halvdelen af de i alt 100 børn - og derfor bruger man halalslagtet **kød** og ingen svinekød.

Hensyn eller ej?

Danske muslimer og den øvrige del af befolkningen ser vidt forskelligt på, om der skal tages særlige hensyn til muslimske børn og unge i skoler og daginstitutioner.

Det viser en meningsmåling, som analyseinstituttet Wilke har foretaget for Jyllands-Posten.

Når det gælder spørgsmålet om **kød** i de danske vuggestuer, børnehaver og skoler, mener langt de fleste danske muslimer - 83,4 pct. - at der skal serveres halalslagtet **kød**. I den tilsvarende måling blandt alle danskere er det derimod kun hver fjerde - 25,7 pct. - der svarer ja til dette.

Jens Peter Frølund Thomsen, lektor i statskundskab ved Aarhus Universitet og ekspert i forholdet mellem danskere og indvandrere, bemærker, at der er tale om markante forskelle.

»Et flertal af den danske befolkning siger, at vi ønsker faktisk ikke et multikulturelt samfund, det der med særrettigheder og særhensyn, mens gruppen af indvandrere her giver udtryk for et ønske om, at der skal tages mere hensyn til dem. Så det er meget forskellige opfattelser af, hvor samfundet skal hen,« siger Jens Peter Frølund Thomsen.

Dansk madkultur

I Randers var der før sommerferien knas i byrådet. Det brede flertal bag byens Vborgmester, Claus Omann Jensen, smuldrede, og han blev tvunget ud i en omkonstituering.

En af de smalle, vel at mærke. Fra at have haft 30 af 31 mandater bag sig kunne han nu kun mønstre 16 - 13 venstrefolk og tre fra Dansk Folkeparti.

Men det var ikke uden en pris, at DF lagde stemmer til at redde borgmesteren. Prisen var grisen.

Frank Nørgaard er en af de tre DF'ere i Randers Byråd.

Han er begejstret for frikadeller og flæskkesteg og betragter sådanne **spiser** som »klassisk danske«. Og dem skal der værnes om, mener han. Så med tre afgørende mandater i hånden blev han og partikollegerne enige om blandt andet at slå et slag for den danske mad. De havde hørt om eksempler, hvor institutioner helt var ophørt med at servere svinekød og samtidig gået over til halalkød, og derfor krævede de at få denne passus med i den nye konstitueringsaftale: »Vi ønsker, at de kommunale institutioner, der tilbyder madordninger, sikrer, at dansk madkultur er en central del af tilbuddet, samtidig med at der gives mulighed for at efterkomme brugernes ønsker.« Venstre jublede ikke - men nikkede.

»Så vi har besluttet, at man ikke skal luge ud i den gode madkultur for at tilgodese folk med anden etnisk baggrund.

Selvfølgelig kan man stadig servere kinaruller og pizza, men der skal også være svinekød,« siger Frank Nørgaard i dag om aftalen.

Da han bliver forelagt, at Børnehuset Jennumparken stadig går i en bue uden om grisen og kun benytter halalslagtet **kød**, siger han: »Det er dårlig stil, for det er en politisk aftale, at der skal serveres dansk mad. Jeg vil ikke tvinge nogen til at spise gris - der skal selvfølgelig være et alternativ - men der skal ikke tages så meget hensyn, at der ikke kan være gris i institutionerne, og at der bliver brugt halalkød. Skik følge eller land fly,« siger Frank Nørgaard, der går helt i stå, da han hører, hvordan institutionens leder argumenterer for, at børnene skam stadig får pæredansk mad.

Mere om det senere.

Thorning: Plads til gris

Bruseforhæng i svømmehallen? Fri på muslimske helligdage? Bederum på arbejdspladsen? Forældremøder kun for mødre? Hensyn eller ej har været en tilbagevendende debat i årevis. I sommeren 2013 nåede den et nyt højdepunkt, da det kom frem, at Hvidovre Hospital for nemheds skyld havde besluttet kun at anvende halalslagtet oksekød. Flere børneinstitutioner havde truffet samme beslutning - og i øvrigt kvittet al svinekød, viste det sig.

Hjemme fra ferie gik daværende statsminister Helle Thorning-Schmidt (S) ind i "frikadellekrigen".

»Jeg er lodret imod det og har altid været det,« sagde hun, da hun blev bedt om at forholde sig til, at flere institutionerne havde taget grisen af menukortet.

»Jeg synes, at man skal have plads til almindelige frikadeller og flæskkesteg. Og jeg synes ikke, at man kun skal servere halalkød på hospitalet,« lød det fra statsministeren.

Grøntsager og byretten

Klokken er kvart over 11, og børnehavebørnene er ved at være mætte. Især kyllingepølserne var der rift om - de er alle væk.

Dagtilbudsleder Bente Gråkjær har det helt fint med, at grisen er udfaset, og at det halalslagtede **kød** er kommet til.

»Der er ingen grund til at skabe unødvendige problemer.

Der er jo efterhånden også mange etniske danskere, der ikke **spiser** svinekød.

Hos os har vi mange vigtige udfordringer at arbejde med, og så skal maden ikke gøres til en konflikt. Det vigtige er, at børnene får god og nærende kost. Det er grundlæggende for deres læring og udvikling,« siger Bente Gråkjær, der til gengæld er ret konsekvent, når det handler om sproget i daginstitutionen.

Børnene skal lære at tale dansk, forklarer hun.

Trods hensynet med maden mener hun stadig, at institutionen lever op til den politiske beslutning fra forsommeren: At sikre den danske madkultur.

»Danske grøntsager, danske frugter og groft brød udgør en væsentlig del af kosten. Det behøver ikke at være svin, før det er dansk.

Der er så meget andet, som kendetegner dansk mad, så det kan vi sagtens leve op til,« siger hun.

Og så er det, at Frank Nørgaard (DF) går i stå - men han vender tilbage: »De ved jo godt, at den ikke holder i byretten. Det er de udmærket klar over. Alle er klar over, at debatten handler om muligheden for at få en wienerschnitzel eller en frikadelle.

Men nu må vi tage en henvendelse til institutionen, og så må vi se, hvordan vi skal agere,« siger Frank Nørgaard.

martin.johansen@jp.dk thomas.vibjerg@jp.dk

De ved jo godt, at den ikke holder i byretten.

Det er de udmærket klar over. Alle er klar over, at debatten handler om muligheden for at få en wienerschnitzel eller en frikadelle.

Frank Nørgaard (DF), byrådsmedlem, Randers Kommune.

Fakta: HENSYN GENNEM TIDEN

MARTS 2002: Krav om bruseforhæng i svømmehallen Muslimer i Helsingør formulerede et ønske om lukkede brusekabiner i byens svømmehal. Det er siden kommet i en række svømmehaller og omklædningsrum på landets skoler. I en rundspørge til skoleledere i 2010 svarede lidt mere end hver 10., at de af religiøse hensyn har indrettet separate baderum. 2004: Svømmetid kun for kvinder Gladsaxe Kommune fik grønt lys til at indføre svømmetid kun for kvinder, efter at 50 muslimske kvinder året før henvendte sig med dette ønske. Senere fulgte flere andre svømmehaller med. Det er diskrimination mod mændene og et knæfald for en religion, lød kritikken. FEBRUAR 2010: Forældremøde kun for mødre Debatten om religiøse særhensyn blussede op, da Holbergskolen i København holdt et forældrearrangement kun for kvinder. Det skete for at få de muslimske mødre til

at dukke op. Der er således indvandrerkvinder, hvis mænd ikke mener, at kvinderne må deltage, hvis der er andre mænd til stede, forklarede skolelederen til Berlingske. MARTS 2010: Skoler gav fri på muslimske helligdage En rundspørge blandt landets skoleledere foretaget af Jyllands-Posten viste, at 73 pct. af de medvirkende gav elever fri på muslimske helligdage. Ved eidfesten i september 2015 oplyste skoler med mange tosprogede elever i Odense, København og Aarhus, at størstedelen af deres elever var fraværende om torsdagen, som var en almindelig skoledag. Rundspørgeren i 2010 viste også, at enkelte skoler af religiøse hensyn undlod at lave retter med svinekød - eller fritog elever - i faget hjemkundskab.

DECEMBER 2011: Sprang over vers i julesalmer Det vakte debat, da det kom frem, at flere skoler justerede på juletraditionerne for at tage hensyn til muslimske elever. På én af skolerne sprang man over enkelte vers i "Et barn er født i Bethlehem", fordi man mente, at de er for forkyndende.

På en anden skole havde man opgivet traditionen med at gå i kirke op til jul. 2013: "Frikadellekrigen" Hen over sommeren rasede debatten, efter at nogle børneinstitutioner havde besluttet at droppe svinekødet af hensyn til muslimer og jøder, ligesom der nogle steder blev serveret halalslagtet **kød**. På Hvidovre Hospital havde man f. eks. for nemheds skyld besluttet, at al oksekød skulle være halalslagtet. Statsminister Helle Thorning-Schmidt (S) gik i august ind i "frikadellekrigen" og sagde, at hun var lodret imod denne udvikling. SEPTEMBER 2014: Bederum hos politiet Efter ønske fra en håndfuld medarbejdere med muslimsk baggrund oprettede Østjyllands Politi som den første politikreds i landet et bederum på Politigården i Aarhus.

Det vakte stor debat blandt de øvrige politifolk og kritik fra politisk side. »Politiet skal ikke bede, de skal fange indbrudstyve,« lød det fra DF's retsordfører, Peter Skaarup.

SEPTEMBER 2015: Vis ikke Muhammedtegningerne i undervisningen Man kan godt tale om Muhammed-krisen i 2005 og 2006 som en historisk begivenhed, men man skal ikke vise Muhammed-tegningerne i undervisningen i folkeskolen, sagde Claus Hjortdal, der er formand for landets skoleledere. Ifølge ham vil muslimske elever kunne føle sig provokeret, og det kan ødelægge tilliden i skolehjem-samarbejdet.

HALALSLAGTNING Blod og bedøvelse

Hvis et dyr skal slagtes efter islamiske forskrifter, halal, så kræver det, at dyret får halsen skåret over og dør ved afblødning.

Halalslagtning foregår på følgende måde: N Kyllinger bedøves med strøm, der fremsiges en muslimsk bøn, halsen skæres over, og blodet løber fra dyret.

N Køer bliver skudt bevidstløs, uden at hjernen beskadiges.

Der fremsiges en muslimsk bøn af en muslimsk slagter, som samtidig skærer koens halspulsårer over, så blodet kan løbe fra.

MUSLIMSKE STEMME

De ca. 260.000 muslimer i Danmark er ofte i centrum for samfundsdebatten. Men hvad mener de egentlig selv om bl. a.

tro, ytringsfrihed, ligestilling, ungdomskultur og demokrati? Jyllands-Posten foretog i 2006 den første omfattende meningsmåling blandt danske muslimer.

Nu gentager vi den og stiller nogle af de samme spørgsmål.

I denne artikelserie bringer vi svarene.

- Kyllingepølserne var der rift om, da blandt andre Felix (t. v.) og Adnan nød deres frokost i Børnehuset Jennumparken sammen med pædagog Lone Urban. Foto: Mathias Svold

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

På moskus-safari i Norge

15. februar 2015, Jyllands-Posten, Sektion 8 (Rejser), Side 16, MOGENS HANSEN | Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 1197 ord, Id: e4d2379f

Dovrefjeld huser ca. 300 af Europas få tilbageværende moskusokser. At opleve dem kræver gode ben og en vis portion mod.

Henter billede...

Hvis du ser dyret pruste voldsomt ud gennem næseborene, ryste på hovedet og stampe med forbenene i jorden, skal du trække dig væk og søge tæt sammen med dem, du følges med. Ellers risikerer du, at en moskusokse på op til 400 kg kommer væltende med 60 km/t. og vælter dig omkuld med en kraft, som du aldrig har prøvet før.

Så galt går det heldigvis sjældent, og det farlige drama udeblev også, da Jyllands-Postens medarbejder tog på moskus-safari på Dovrefjeld i Norge med en gruppe andre danskere under kyndig ledelse af den norske turguide Øyvind Jakobsen.

Inden turen havde han udpenslet de ovenfor beskrevne faresignaler for os, han havde indprentet, at vi skulle holde os samlet og ikke gå nærmere moskusokserne end 200 meter. Øyvind Jakobsen fortalte også om en kvinde, der blev kastet hen ad jorden, da en moskusokse hamrede sit hoved mod hendes bagdel. Heldigvis bruger dyrene ikke deres spidse horn i angreb, men kun pandebrasken. Vi hørte også om togpåkørsler af moskusokse på jernbanen over fjeldet, og om en trafikulykke, hvor en bilist ramte en moskusokse, steg ud af bilen for at bese skaden og dér blev ramt og dræbt af en anden bil.

Moskusokser i kikkerten

Nok om farer og mulige ulykker. For langt de fleste af de godt 20.000 mennesker, der årligt opsøger moskusokserne på Dovrefjeld, er der tale om en fredsommelig vandretur på nogle timer i et barskt, men storslået bjerglandskab i det centrale Norge med vedvarende udsigt til Snøhetta, der med sine 2.286 meter over havet er Norges højeste fjeld uden for det nærliggende bjergmassiv Jotunheimen.

Vi lagde ud fra Hjerkinns ved hovedvej E6 og tilbagelagde i løbet af en halv times tid halvanden kilometer op ad en grussti, der steg fra ca. 1.000 til 1.200 meter over havet. Det foregik i august med pæne sommer-temperaturer i lavlandet, men på fjeldet havde en bidende vind frit spil i det træløse område med lave vækster som mos, lav og græs. Vejret skiftede flere gange mellem lavthængende, sorte skyer og åbne pletter med blå himmel.

Ikke én moskusokse så vi og heller ikke fjeldets andre dyr som vildren, hare, fjeldræv og rype. Men så nåede vi Snøhetta udsigtspunkt, en futuristisk bygning i stål, træ og glas fra 2011, der både giver læ for vinden og byder på en imponerende udsigt over det øde fjeld mod Snøhetta.

Herfra så vi omsider moskusokserne. På en blød bakketop nogle hundrede meter væk gik en flok på otte-ni dyr og græssede fredeligt. Det var svært at skelne dem fra hinanden på grund af afstanden, men naturvejlederen på stedet, Ole Einar Butli Hårstad, havde stillet en kraftig kikkert op på stativ, så vi - i hvert fald optisk - kunne komme tættere på de store dyr. Dagen var reddet! Og den blev ikke ringere, da vores guide trak termokander med varm blomkålssuppe op af rygsækken og serverede den sammen med brød og moskusokse-pølse.

E.

Flere udsætningsforsøg

Guiden fortalte også historien om moskusokserne i Norge. I 1913 blev der fundet knoglerester af moskusokser på Dovrefjeld, men der var ingen levende dyr tilbage. I 1925-26 blev nogle dyr "importeret" fra Grønland, hvor moskusokser lever i tusindtal, men både dette og senere udsætningsforsøg mislykkedes; dyrene døde eller blev skudt. I slutningen af 1940'erne blev en ny, mindre bestand hentet i Grønland, og den har udviklet sig til de ca. 300 moskusokser, som i dag lever vildt på Dovrefjeld.

Nogle få er gået fra Dovrefjeld over grænsen til Sverige, en lille gruppe bruges til forskning ved Tromsø i Nordnorge, og det anslås, at Rusland har 100 moskusokser. Langt hovedparten af verdensbestanden, anslået 90.000-95.000 dyr, lever i Canada, Grønland og Alaska.

Dyrene trives på Dovrefjeld, men faren for indavl og deraf følgende degenerering er latent.

Ifølge guide Øyvind Jakobsen diskuteres det for tiden, om bestanden skal reguleres ved, at man skyder nogle dyr, og i foråret 2014 blev 10 dyr skudt, fordi de var trukket mod syd ud af de 180 kvadratkilometer, som de må færdes på.

Moskusokserne kan som nævnt veje op til 400 kg, men standarden er 250 kg, og de bliver typisk 20-25 år. Uld fra skudte dyr bruges til strikvarer, og **kødet spises**. Det smager som oksekød, ikke som vildt, da moskusokser lever af græs alene.

Fanget i sumpen

Efter det varmende ophold ved udsigtspunktet tog Øyvind Jakobsen den danske gruppe med til et sted længere nordpå langs jernbanen og E6. Vi måtte forcere både vejen og banen og igen vandre et stykke ad en grussti ind i et område, hvor der var betydeligt færre besøgende end ved udsigtspunktet.

Efter 20 minutter var der bid, dog denne gang kun i form af en enkelt moskus, som græssede 300-400 meter fra os. Guiden sagde, at det var forsøget værd at komme tættere på dyret ved at forlade stien og gå gennem fjeldslettens lave bevoksning.

Vi havde vinden i ryggen, så det var sandsynligt, at dyret ville vejre os. Men kræet græssede uanfægtet videre, mens vi forsigtigt bevægede os tættere på. Desværre blev jordbunden mere og mere sumpet, og en lys græsbræmme lidt fremme indikerede, at her ville være for vådt til passage i almindeligt fodtøj. Vi kiggede en tid på dyret på måske 300

meters afstand og vendte så - en smule skuffede - næsen mod den ventende bus ved hovedvejen.

Men hvem ville også have brudt sig om at blive løbet over ende af en rasende moskusokse, som man havde forstyrret i middagsmaden? N.

rejser@jp.dk

På en blød bakketop nogle hundrede meter væk gik en flok på otte-ni dyr og græssede fredeligt.

I slutningen af 1940'erne blev en ny, mindre bestand hentet i Grønland, og den har udviklet sig til de ca.

300 moskusokser, som i dag lever vildt på Dovrefjeld.

Fakta: REJSEN DERTIL

Bil: Europavej E6 løber gennem Norge fra syd til nord og bl. a. over Dovrefjeld. Fra Oslo til moskus-safariens udgangspunkt Hjerkin er der 350 km.

Fly: Direkte fly fra København til bl. a. Oslo, Ålesund og Trondheim. Fra Billund og Aalborg til bl. a. Oslo.

Fra Oslo kan man flyve til Fagernes, hvorfra der er 212 km til Hjerkin.

Jyllands-Posten var inviteret af Visit Norway.

TIL REJSEN

Moskus-safari: Gennemføres dagligt med udgangspunkt fra Hjerkinhus i perioden 21.6.-17.8. 2015 og varer ca. seks timer. Alle, som kan gå 7-15 km, kan være med. Pris: 350 norske kr. (ca. 320 danske kr.) for voksne og 150 norske kr. (ca. 135 danske kr.) for børn.

www.hjerkinhus.no Fjeldnorge: Dovrefjeld er en del af seks nationalparker, som går under fællesbetegnelsen Nasjonalparkriket.

Her er der uanede muligheder for naturoplevelser og udendørs aktiviteter sommer og vinter. Den mest populære aktivitet er en vandretur på fem-syv timer over fjeldet Besseggen, som gennemføres af ca. 30.000 mennesker årligt.

www.nasjonalparkriket.no Lillehammer: Kører man til Dovrefjeld fra Oslo, bør man standse nogle timer eller en dag i Lillehammer.

Besøg frilandsmuseet Maihaugen og det imponerende skihopanlæg, som blev opført til vinter-OL i 1994. Hjemme igen kan du via Netflix more dig over tv-serien "Lillehammer", der humoristisk fortæller om en amerikansk mafiaboss' indtog i den norske provinsby og desuden gør tykt grin med norsk (læs: skandinavisk) indvandrings-, integrations-og socialpolitik.

www.lillehammer.com.

- En tætuldet moskusokse på Dovrefjeld. Faktisk er moskusokser mere i familie med får og geder end med køer. Foto: Innovation Norway
- Trods kold, strid vind er humøret højt, da den danske gruppe med norsk guide begiver sig på moskus-safari. Foto: Mogens Hansen
- Det kræver en kraftig telelinse eller dumdristighed at komme så tæt på en moskus. Foto: Innovation Norway
- Naturvejleder Ole Einar Butli Hårstad med to kranier fra moskusokser. Foto: Mogens Hansen
- En tætuldet moskusokse på Dovrefjeld. Faktisk er moskusokser mere i familie med får og geder end med køer. Foto: Innovation Norway
- Pølse, lavet af **kød** fra moskusokser. Foto: Mogens Hansen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Smagen af Australien

18. april 2015, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Rejser), Side 18, EVA SOFIE ANESEN |..., 1348 ord, Id: e4f6a391

Det australske køkken er influeret af de sydeuropæiske og asiatiske tilflyttere, britiske straffefanger og lokale råvarer, hvilket er blevet til et stort sammensurium af nye og gamle traditioner og ingredienser.

Henter billede...

»Australierne går op i deres mad. Det skal gerne være økologisk, frilands og friskplukket, for noget af det vigtigste er, at man kan spise det med god samvittighed - både når man tænker på velfærd for planter og dyr, men også for vægten,« fortæller Helle Brønnum Carlsen, der er ph. d. og madskribent og har beskæftiget sig indgående med australsk gastronomi.

Det australske køkken er historisk set influeret af lokale råvarer og traditioner, blandt andet fra aboriginernes jægerlivsstil. Sidenhen kom de britiske kolonister og straffefanger til landet i slutningen af 1700-tallet. De medbragte traditioner som sunday roast, fish and chips og pies. Senere igen kom en stor mængde asiatiske tilflyttere.

Derfor er det i dag svært at sætte en finger på, hvad australsk mad i virkeligheden er, og den bedste betegnelse derfor er fusionskøkken, som da også er opfundet i landet.

»Fusion er det første, jeg tænker, når jeg hører ordene "australsk mad". Og når det gælder smag, så tænker jeg på krydderurten lemon myrtle og dukkah, som er en slags nøddedip. Det er to smagsvarianter, du ikke støder på andre steder, men som giver noget raffinement til madlavningen.

Det er også altid det, du vil finde i butikker i udlandet, der sælger australske madvarer,« siger Helle Brønnum Carlsen. Hver australske region har sin egen særegne specialitet. I Queensland er det saftige frugter som mango og papaya, vin i Western Australia og fisk og skaldyr fra Sydney-området. Men efterhånden er infrastrukturen så velfungerende, at man ikke længere ser en tydelig regional opdeling af madtraditioner, fordi alle råvarer er let tilgængelige overalt, trods de massive afstande.

Fusionskøkken

Ikke nok med at den moderne australske madlavning er et stort fusionskøkken, så er traditionen også opfundet i Australien. Malaysisk fødte Cheong Liew introducerede denne madstil i 1975.

Han var uddannet i Frankrig og tog til Australien, hvor han gennemførte det uhørte projekt at blande de asiatiske krydderier med fransk tilberedningsteknik og australske råvarer. Men ideen faldt i god jord.

Den eksperimenterende madlavning passede godt ind i et land, hvor der ikke var en særlig lang madkultur at trække på. For Australien er et immigrantland, hvor alle har taget egne traditioner med. Det var forholdsvis fattige folk, blandt andet britiske straffefanger, der kom til landet.

Derved blev tilberedningsmetoderne også tilsvarende rustikke og landlige i udtrykket.

Mange australske kokke, der var taget til Europa for at uddanne sig, så, at Cheong Liew havde succes med sit fusionskøkken, og en del vendte tilbage til landet Down Under for at gøre ham kunsten efter. I dag er en af de mest succesfulde den Sydney-baserede Tetsuya's, hvor man kombinerer råvarer og tilberedningsmetoder fra Japan, Australien og Frankrig. Restauranten er år efter år kommet på San Pellegrinos top 50 over verdens bedste restauranter. Men fusionsstilen ses over hele landet i adskillige formationer.

Traditionel bush-mad

I Australien bliver mad fra bushen kaldt bushtucker og henviser både til aboriginernes gamle madvaner, men også lokale råvarer fra de forskellige delstater. Der er blandt andet tale om frugt og grønt som mango, avokado og den eksotiske kurrajong-nød og billygoat-blommen, men også kænguru, krokodille, emu og vombat.

Mange australiere har det ambivalent med at have kænguru på middagsbordet. Nogle **spiser** det slet ikke - af samme grund, som mange danskere helst ikke vil indtage kanin - det minder for meget om barndommens kæledyr. Andre ser dem som skadedyr, og de fleste har da også kængurukofangere forrest på bilen. Derfor er det også helt op mod 70 pct. af kængurukødet, der ender i kølediske i udlandet - hovedsageligt i Rusland.

En stor del af det resterende ender som dyrefoder.

Næsten alle de finere restauranter har dog kænguru på menukortet.

Hvis man er nysgerrig efter at smage de lidt mere outrerede former for spise, er der flere steder, hvor der arrangeres ture, der inkluderer bushtucker-mad, blandt andet BushtuckerTours, der tager ud fra Margaret River syd for Perth.

Her smages der både på emu, eksotiske frugter og nødder, krokodiller og larver, hvis man har mod på den slags.

Smagen af Down Under

For tiden er det meget populært at satse på økologi, fairtrade, frilandsdyr og sæsonaktuelle råvarer, så alt er friskt og i ypperste kvalitet. Også tilberedningen skal være

af højeste kvalitet. Derfor hører man flere og flere australske restauranter erklære, at det er slowfood, så der går tre kvarter, før maden er klar.

»Fastfood og to-go-kulturen har også gjort sit indtog, men man tager stor modstand til kæder som Starbucks og McDonald's. Australierne gider ikke amerikanernes ting, for de kan selv og vil selv,« fortæller Helle Brønnum Carlsen.

I stedet har de Gloria Jean's Coffee og burgerkæden Hungry Jacks. Derudover er australierne generelt glade for **kød**, og der **spises** meget af det.

Men også fisk og skaldyr er en populær spise.

Landet er sådan indrettet, at man typisk befinder sig i områder nær kysten, så der er altid gode fisk og skaldyr at skaffe. Der er også en række unikke smage, som man ikke finder andre steder.

Ud over australiernes karakteristiske bushtucker, så er det også en række krydderier, som bruges meget i den lokale madlavning. De bruges til at skabe en aromatisk og syrlig smag, som er svær at genskabe med de krydderier, som vi kender herhjemme. Der er blandt andet krydderurten lemon myrtle, der bruges morgen, middag og aften og har en syrlig, citrus-agtig smag, og wattle-frø, som kommer fra akacie-træet og smager af nødder og kaffe.

Bliv kaffe-connoisseur i storbyerne

Selv om Australien rangerer langt under danskerne på listen over mest kaffedrikkende folkefærd, er landet Down Under kendt for at have en af de mest veletablerede og velrenommerede kaffekulturer i verden. Kædekaffebarer som Starbucks har haft svært ved at etablere sig, fordi der allerede eksisterede anerkendte lokale steder, da kæderne gjorde deres indtog. En af australiernes foretrukne kaffedrikke er flat white, der er espresso med en smule varm mælkeskum. Den minder om en cappuccino med mindre mælk og er opfundet og udviklet i Australien og New Zealand i 1970'erne, men er også begyndt at dukke op på danske menukort.

I landets to største byer, Sydney og Melbourne, er kaffe næsten blevet en religion. Menukortene har få, men nøje udvalgte koffeinholdige drikke, og man skal lede længe efter smagsforsødere som karamelsirup og mandelmælk, der fjerner fokus fra den gode kaffesmag.

Spøgefulde røster i Melbourne siger, at byen efterhånden har flere baristaer end surfere, og surfbrættet og det solblegede hår er erstattet med kaffemagernes obligatoriske fuldskæg og læderforklæde. Med et svimlende antal på 8.000 kaffebarer er der aldrig langt til den nærmeste kaffe for Melbournes cirka fire mio. indbyggere.

E.

Brekky - morgenmad på australsk

Brekky, der er en forkortelse af det engelske ord for morgenmad, er et vigtigt måltid i Australien.

Det mundrette tilnavn "brekky barbie" er en forkortelse af breakfast barbecue og henviser til, at man mange steder i landet bruger grillen som en komponent i morgenmadstilberedningen. Her er det typisk løg, bacon, hvidt brød, tomater og masser af **kød**, der lægges på grillen.

Med eller uden grill er det typisk de britiske røræg med bacon og toast, der kommer på morgenbordet, men der er også altid en komponent af lokal, frisk frugt som avokado, mango eller papaya.

Bananbrød er også en hyppig gæst på morgenmadstallerknen, der ofte toppes med yoghurt og honning. Og så er der selvfølgelig masser af vellavet kaffe til at skylle efter med.

Kendetegnende for den australske morgenmad er, at den er mere proteinholdig, end vi er vant til fra Danmark. Ved Gold Coast i Queensland er mange tidligt oppe for at løbe eller kaste sig i bølgerne med deres surfbræt. Sådan en omgang kræver et solidt, proteinholdigt morgenmåltid efterfølgende.

Morgenmåltidet er også en populær mødeform, hvor man, i stedet for at holde fine forretningsmøder over en lækker frokost, holder sit møde over den mere nedtonede morgenmad, så det bliver mere tilbagelænet og afslappet. N.

rejseredaktionen@jp.dk

Ikke nok med at den moderne australske madlavning er et stort fusionskøkken, så er traditionen også opfundet i Australien.

Malaysisk fødte Cheong Liew introducerede denne madstil i 1975.

Derfor er det også helt op mod 70 pct. af kængurukødet, der ender i kølediske i udlandet - hovedsageligt i Rusland.

- Lammehjerner rullet i det karakteristiske dukkah lavet på lokale råvarer hos d'Arrys Varandah ved Adelaide er et eksempel på Australiens unikke gastronomi. Foto: Alpha/Flickr

- Selv om australierne ikke hælder lige så mange liter kaffe indenbords som danskere, så går de op i deres kaffe. Alene i Melbourne findes der 8.000 kaffebarer. Foto: Colourbox
- Morgenmad i Australien er ofte en proteinrig omgang med **kød** og æg suppleret af frisk frugt. Foto: Dion Hinchcliffe/ Flickr

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Anm: ANMELDELSE: Klassisk mad med klassisk smag

11. august 2015, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 10 (Aarhus), TINA BRYLD..., 891 ord, Id: e5288193

Restaurant: Raadhuus Kafeen serverer dansk mad, som man bliver mæt af. Der er ingen lange forklaringer om maden, man spiser sig bare mæt. Det er tydeligt populært blandt gæsterne, hvoraf flere kunne ligne stamkunder.

Henter billede...

Raadhuus Kafeen Sønder Allé 3, Aarhus Tlf. 8612 3774 raadhuus-kafeen. dk Åbent mandag-lørdag kl. 11.30 -21.30, søndag kl. 12-20. 3 Betjening Det var en fornøjelse at blive serviceret af en tjener, der forstod sit job og gjorde alt for at få sine gæster til at føle sig godt tilpas. Også hans medtjenere delte smil ud med rund hånd. 4

Ordet klassisk går igen flere gange, når emnet er Raadhuus Kafeen.

Klassisk, fordi restauranten blev etableret i 1924. Fordi den ligger lige over for rådhuset, som må siges at være en klassiker inden for arkitekturen. Og fordi menuen rummer de traditionelle kroetter, som Danmark engang var - og vel stadig er - kendt for: Rejecocktail, wienerschnitzel, stegt flæsk, gryderet, stegt rødspætte, kalvelever, tarteletter for nu at

nævne nogle af de varme retter og slet ikke komme ind på den alenlange smørrebrødsseddel, restauranten også er leveringsdygtig i.

Med andre ord skal man lægge kalorietabellen fra sig udenfor, inden man træder ind i dette maskuline madhus, hvor der er garanti for at blive mæt.

Restauranten beskriver på sin hjemmeside (hvor der besynderligt nok ikke er priser på maden) sin atmosfære som »uformel og hyggelig«, og det er ikke helt forkert. Vi skulle ganske vist lige finde ud af, hvad vi som gæster skulle gøre af os selv ved ankomsten.

En tjener hastede forbi os et par gange uden at tilkaste os så meget som et blik, så vi stod et par lange minutter og forsøgte ikke at stå i vejen, hvilket var svært, da vi stod midt i det hele: Op ad andre gæster og i vejen for de arbejdende tjenere.

Beleven tjener

Men så kom en anden tjener, der på klassisk beleven vis hilste os velkommen, anviste et lille tomandsbord og efter kort tid blev opmærksom på, at det måske var lige lille nok - faktisk kunne medspiseren dårligt have sine ben der.

Så da et firemandsbord blev ledigt, tilbød han os at sidde der. Igen må ordet klassisk tages frem, for denne tjener var netop tjener på den klassiske måde. Han var venlig og humørfyldt og charmede sig ind hos alle gæsterne med sine kvikke bemærkninger og sin store opmærksomhed på deres behov. Eksempelvis kunne vi ikke helt finde ud af, hvilken rødvin vi gerne ville have til vores to forskellige hovedretter, for vi var ikke helt tilfredse med udvalget af vine på glas.

»Det skal I ikke tænke på.

Sig, hvad I gerne vil have, så åbner vi en flaske,« sagde han. Og gjorde det - ved bordet, ganske som det sig hør og bør. Med lidt hjælp fra ham blev vi enige om at vælge et glas hvidvin fra spanske Daniel Beida (a 60 kr.) til begge vores forretter: rejecocktail (85 kr.) og røget laks med asparges (77 kr.).

Gensyn med 1970'erne Med rejecocktailen var vi med ét tilbage i 1970'erne.

Den blev serveret i et højt glas, fyldt med icebergsalat, thousand island-dressing, rejer og hvide asparges, pyntet med sort "kaviar" og citron. Smagen var også som dengang: Rejerne var lidt udvandede, og de hvide asparges smagte fuldstændigt, som kom de fra en dåse.

Den røgede laks faldt næsten fra hinanden, også lidt for meget fra hinanden.

Faktisk talte vi om, at det kunne være ørred - det både lignede og smagte som.

Hvidvinen smagte dejligt til de to retter. Den var tilpas syrlig og let perlende og blev skænket op i en mængde, der var lige tilpas til at sidde med lidt brød først.

Til hovedret valgte vi stedets egen "Raadhuusgryde", oksekød i flødepaprikasovs med kartoffelmos (149 kr.), og en bøf bearnaise med pommes frites (197 kr.).

Gryderetten ankom i en serveringsgryde, kartoffelmosen i en skål ved siden af.

Det var en kæmpe portion med masser af mørt oksekød og sovs, men intet andet i retten - ikke et eneste stykke grøntsag. En og anden mand vil nok synes, at det var fuldstændigt, som det skulle være, men vi fandt det nu lidt kedeligt. Til gengæld smagte kartoffelmosen fint.

Hertil blev der åbnet en flaske Valpolicella Classico fra Caterina Zardina 2012 (85 kr.), som var lige så dejlig blød, som tjeneren havde lovet, men samtidig havde fylde nok til at matche paprikasovsen.

Til bøffen, der var stegt til perfektion, men til gengæld var den eneste af vores retter, der ikke havde fået rigeligt med salt, blev der skænket et glas bourgogne, Côte de Beaune fra Domaine Poulleau Père & Fils (65 kr.), og igen var tjeneren ikke tilbageholdende - der blev skænket flot op, og det fik han tak for.

Der hørte grøntsager til bøffen, og vi fik indtryk af, at det var en færdig grøntsagsblanding, der var hældt ud af en pose. Bearnaisen smagte hjemmerørt og godt.

Rådhuspandekager

Som prikken over i'et måtte min medspiser smage rådhuspandekagerne.

Ind kom en overdådig tallerken med lidt smagsløse pandekager, som blev gevaldigt meget mere ved pga. en skøn og let creme, fint smagt til med Grand Marnier. Til gengæld kunne samme medspiser godt have undværet det søde abrikoslignende marmelade og den totalt ligegyldigt flødeskum af dåsetypen.

Den anden dessert var den lige så klassiske citronfromage, ret bastant og desværre serveret med samme dåseagtige flødeskum. Vi fik te (dejligt udvalg fra Perchs, 28 kr.) og derpå regningen, der lød på 940 kr.

Vi var mætte, helt frem til næste dag. Der spares ikke på fedtstofferne, heller ikke på de præfabrikerede ingredienser på Raadhuus Kafeen.

Men det kan ikke fjerne indtrykket af en hyggelig restaurant med en god atmosfære.

Det er klart, at det kan trække gæster til. Der kan dog gøres større anstrengelser i køkkenet, der er et klart potentiale. Derfor bliver det til tre stjerner og en anbefaling.

Læs flere anmeldelser på jp.dk/aarhus.

tina.bryld@jp.dk

- En af de faste retter på menukortet er den traditionelle rådhusgryde med **kød** i store mængder.
- Tjenerne på Raadhuus Kafeen spreder god stemning blandt gæsterne, og køkkenet sørger for, at gæsterne ikke går sultne hjem. Her serverer tjenerne Dorthe Jensen (tv.) og Louise Stylsvig. Fotos: Jan Dagø

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

I kollektiv på landet

31. maj 2015, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Bolig), Side 6, TEKST OG FOTO: JULIE VÖGE..., 1835 ord, Id: e50e516f

Da Maria Lippa og Willi Christiansen skulle flytte sammen, var tanken om en lejlighed, og bare de to i den, klaustrofobisk. I stedet flyttede de i kollektiv på landet og nyder nu samværet, forpligtelserne og en grøn livsstil.

Henter billede...

Maria Lippa og Willi Christiansen kunne have gjort som de fleste andre og fundet sig en lejlighed eller et hus, da de skulle flytte sammen. Men deres drøm lå et helt andet sted.

»Willi ville gerne ud på landet og bo. Både han og jeg er vokset op i Sønderjylland, tæt på naturen, og det ville vi gerne tilbage til. Jeg ville så også gerne bo sammen med flere end Willi. Efter at have prøvet at bo alene og sammen med en anden kæreste havde jeg fundet

ud af, at jeg ikke trivedes ved at bo sådan. Det føltes tomt og for ensformigt. Der manglede simpelthen en dynamik, som jeg synes kun opstår, når flere end to voksne bor sammen,« fortæller Maria Lippa.

Parret blev derfor enige om, at svaret på deres boligdrømme måtte være et kollektiv på landet.

Efter kort tids søgen på nettet, stødte de på kollektivet Tranehøj i Kalundborg på Vestsjælland.

Et kollektiv stiftet i midten af 1980'erne og med plads til i alt ti voksne og et større antal børn.

»Det tiltrak os, at kollektivet ikke var kæmpestort, men stort nok, til at vi ved siden af vores arbejde kunne drive en gård med dyr og frugtplantage.

Derudover er der på Tranehøj fokus på at leve efter grønne og bæredygtige principper, hvilket Willi og jeg altid har gået en del op i,« siger Maria Lippa og tilføjer, at selv om Tranehøj ligger på landet, så tager det kun en time i tog for Willi Christiansen at køre til København, hvor han er leder af en ingeniøraftdeling i Dong Energy, mens hun for tiden selv pendler fire gange om ugen til Odense for at uddanne sig til speciallæge i gynækologi og fødselshjælp.

Større fleksibilitet

Siden kæresteparret flyttede ind på Tranehøj i 2009, har der været lidt udskiftning i beboergruppen, og parret har fået sønnerne Rune og Asbjørn. Børnenes ankomst har kun gjort Maria Lippa endnu gladere for at bo i kollektiv.

»Mine børn har flere voksne at forholde sig til i deres hverdag. Det, tror jeg, gør dem rummelige, ligesom de oplever, at der er en masse voksne omkring dem, som er parate til at være der for dem,« siger Maria Lippa.

Før hun og Willi Christiansen fik deres au pair fra Namibia med det eksotiske navn Carl Innocent, hjalp stedets andre voksne gerne med at følge sønnerne i institution og hente dem igen.

»Det giver en enorm fleksibilitet at have så mange voksne at trække på. Især som børnefamilie er kollektivet en oplagt mulighed for at blive fri for altid at hænge i en snæver klokkestreng.« Udover at hjælpe hinanden med børnepasning og praktiske opgaver, som f. eks. at skiftes til at lave aftensmad, der i hverdagene altid **spises** sammen, er beboerne på Tranehøj fælles om alle udgifter til gårdens daglige drift. Det bliver til omkring 5.000 kr. pr. næse om måneden. Og gården bliver ikke drevet med henblik på at skabe overskud eller med visionen om, at beboerne er totalt selvforsynende.

»Vi har alle et arbejde ved siden af Tranehøj, så det, der kommer ud af vores arbejde på gården, ser vi som en gave,« siger Maria Lippa.

Det er bl. a. **kød** og skind fra stedets får, æg og kyllinger og en hulens masse frugt.

Sidste år etablerede beboerne solceller på taget og har siden været selvforsynende med el og produceret noget af varmebehovet selv.

»Havde vi boet alene, havde Maria og jeg aldrig haft energi eller råd til at skyde sådan et stort solcelleanlæg i gang. Vi ville heller ikke have haft tid til at passe får, høns og frugttræer eller have tid til at kunne lave og spise hjemmebagte boller hver morgen. Men det er alt sammen bonusser, som kan lade sig gøre her på Tranehøj,« siger Willi Christiansen.

E.

Godt for parforholdet

En anden klar gevinst ved kollektivformen er, ifølge Maria og Willi, at deres parforhold har bedre vilkår for at fungere optimalt.

»Din partner skal ikke spejle alle dine behov, og det giver en basal ro. Jeg har f. eks. primært delt min begejstring for at bygge solceller på taget med Torben. Havde jeg ikke haft ham, var jeg måske blevet irriteret på Maria over, at hun åbenlyst ikke delte mit engagement, ligesom hun måske var blevet irriteret over, at jeg brugte så lang tid på nogle solceller. Nu har Torben og jeg hygget os med projektet, mens Maria har kunne bruge sin tid på at dele nogle ting, som hun finder mere spændende med f. eks. Gitte,« forklarer Willi Christiansen.

Og i det hele taget at slippe for kernefamiliestrukturen og det pres, den lægger på far, mor og børn, er noget, Maria Lippa har nydt: »Da jeg var på barsel, satte jeg stor pris på ikke at være alene med min baby. Der var andre voksne til at aflaste mig og andre voksne, som jeg kunne føre nogle interessante samtaler med. Det betød, at når Willi kom træt hjem fra arbejde, så lavede jeg ikke den klassiske barselsfinte med at kaste barnet over til ham og slutte løs, for jeg var blevet stimuleret i løbet af dagen. Og det samme var vores barn. På den måde var der plads og ro til, at vi kunne være kærester og småbørnsforældre på samme tid.«

" Varmepolitiet"

Beboerne på Tranehøj har sat sig ned og defineret, hvad det er, der binder dem sammen. De har delt fællesskabet ind i tre områder, hvor selve boformen er lysten og viljen til at

dele hverdagslivet med andre. Altså en social drivkraft. Så er der produktionsfællesskabet, der går ud på at producere økologiske afgrøder, i form af grønt, frugt og **kød** til eget forbrug. Og lave investeringer og tiltag, som sikrer en fortsat bæredygtig måde at leve på, der f. eks. handler om, at gården sidste år fik solceller på taget og i år har planer om at få en husstandsvindmølle. Altså at kunne skabe nogle ting sammen, som ville være økonomisk og tidsmæssigt umulige at lave alene.

Det sidste område er et interessefællesskab, hvor beboerne måske ikke sætter kryds ud for det samme parti, men så i hvert fald grundlæggende er enige om at spise og producere økologisk, købe lokalt, gå efter vedvarende energi og i det hele taget være opmærksom på sit ressourceforbrug.

»Jeg var bevidst om miljøet, før jeg flyttede ind på Tranehøj, men fordi jeg er omgivet af mennesker, der ikke bare tænker grønt, men lever eksemplet, så er jeg kun blevet mere miljøbevidst af at være her. Vi kan godt pirke lidt til hinanden på en kærlig måde og sende "varmepolitiet" på opgave, hvis nogle f. eks. åbner for meget op for en radiator, men i bund og grund bevidstgør vi hinanden ved at være gode eksempler. Og ingen er overreligiøse. Vi har jo biler, og vi flyver også i ny og næ,« siger Maria Lippa.

Fællesskabet først

Selv om der fandtes flere kollektiver for 30-40 år siden, er det oppe i tiden, at flere af os ønsker at bo mange sammen. Men ikke som i 70'ernes kollektiver, hvor alt fra ris til ægtemænd var til deling.

I dag er normen mere, at hver familie har sin egen bolig, og så **spiser** man sammen med de andre familier på matriklen et par gange om ugen i en fælles madsal.

»Sådan en boform er Tranehøj ikke. Her vælger vi ikke fællesskabet til. Det er en naturlig del af vores kollektiv. Vi **spiser** sammen hver aften, har fællesbad, fælleskontor, fælleskøkken, og dørene mellem vores private kvadratmeter står stort set altid åbne,« fortæller Maria Lippa.

Hun og Willi Christiansen kan sagtens finde på at lukke døren til sig selv om aftenen, men de kan lige så godt se en film eller snakke i køkkenet med de andre beboere.

»Vi betragter menneskene her som en storfamilie.

Endda med det plus, at vi ikke er sammen, fordi vi er født ind i hinandens liv, men fordi vi aktivt har valgt hinanden. Det giver en god basis for at kunne hygge sig sammen og skabe en masse god energi,« siger Maria Lippa.

Og jo, selvfølgelig sker det, at beboerne ikke altid er enige om alting, og så tages det op på det ugentlige husmøde.

»Flytter du i kollektiv, er det nødvendigt at være et rummeligt menneske, men det er også vigtigt at kunne italesætte dine forbehold. Det var jeg ikke specielt god til, før jeg flyttede ind her, så også på dét punkt er min personlighed vokset ved at bo i kollektiv,« slutter hun. N.

bolig@jp.dk

Der manglede simpelthen en dynamik, som jeg synes kun opstår, når flere end to voksne bor sammen.

Maria Lippa Vi **spiser** sammen hver aften, har fællesbad, fælleskontor, fælleskøkken, og dørene mellem vores private kvadratmeter står stort set altid åbne.

Maria Lippa.

Fakta: HER BOR

Maria Lippa på 34 år, som er ved at uddanne sig til speciallæge i gynækologi og fødselshjælp, med Willi Christiansen på 33 år, som er leder af en ingeniøraftdeling i Dong Energy, sammen med deres to børn, Rune på tre år og Asbjørn på ét år.

OM KOLLEKTIVET TRANEHØJ

Blev etableret i 1984 med visionen om at skabe et økologisk, biodynamisk kollektiv med fysiske rammer for landbrug, teater, musik og andre former for kreativitet.

I begyndelsen havde hver beboer kun ét eget værelse, men som årene gik, og der kom flere familier og børn i kollektivet, fik hver familie sin egen "boenhed".

I dag er visionen stadig at leve efter økologiske, bæredygtige principper, være interesseret i hinanden og verden omkring sig, spise fælles aftensmad, holde husmøde en gang om ugen, have en månedlig arbejdsweekend, videreføre fælles traditioner, som juletræstænding, fastelavn m. m., være fælles om gårdens jorde og dyr og være bundet sammen økonomisk omkring fællesudgifter til daglig drift af gården.

Der er plads til ti voksne og et udefineret antal børn. P. t. bor der fem voksne, to børn, en langtidsgæst og en au pair.

Læs evt. mere på www.tranehoej.dk.

FLERE BOR I KOLLEKTIVER

Ifølge Danmarks Statistik vælger flere danskere at bo i kollektiv. I 2010 boede 171.000 danskere i kollektiv, mens tallet var steget med omkring 15 pct. i 2014, hvor næsten 200.000 af os boede i kollektiv.

FRA KOLLEKTIV TIL BOFÆLLESSKAB

De første kollektiver dukkede op i forbindelse med ungdomsoprøret i slutningen af 1960'erne.

Her valgte mange yngre mennesker at gøre op med kernefamilien ved at flytte flere sammen og herigennem blandt andet forbruge mindre, fordi mange nu deltes om f. eks. bil, vaskemaskine, madindkøb og madlavning.

Kollektiverne opstod først i byerne eller i store villaer, men rykkede efterhånden længere ud på landet, hvor især nedlagte landbrugsejendomme blev taget i brug.

Op gennem 1990'erne opstod der en ny afart af kollektivet, nemlig bofællesskabet, der tilfredsstiller mange menneskers behov for dels at have et privatliv og dels være en del af et fællesskab.

Det betyder, at du i et bofællesskab har din egen bolig og så i det omfang, du vil, vælger fælles arrangementer, faciliteter og forpligtelser til. I kollektivet er det fælles element bærende, mens privatliv vælges til.

Kilde: Gyldendal Den store danske, Wikipedia, FutureNavigator.

- Tranehøj blev bygget i 1822 som en sognegård. I 1870erne blev det en fattiggård. I 1930erne blev et par længer bygget om, så stedet kunne fungere som alderdomshjem. Først i 1984 blev stedet til kollektiv, da kommunen byggede et nyt alderdomshjem.
- I løbet af weekenden skriver beboerne sig på madtavlen, så alle når at lave mad én-to gange hver fjortende dag. »Før jeg boede i kollektiv, var det et stressmoment at skulle bixe en varm ret sammen hver aften. Nu nyder jeg at planlægge, hvad jeg skal servere, fordi jeg højest laver mad en gang om ugen,« fortæller Maria Lippa.
- Sønnen Rune er vant til at være omgivet af mange voksne og nyder opmærksomhed fra mange sider. Han kunne dog godt bruge nogle andre børn at lege med på Tranehøj, lyder ønsket.
- På Tranehøj er der en større æbleplantage, der betyder, at æblekage, æblegrød og æbleflæsk ikke er fremmed spise. Faktisk produceres der så mange æbler, at en del bliver solgt på økologiske markeder.

- Tranehøj har fælleskøkken, hvor beboerne **spiser** sammen i alle hverdage.
- Tranehøj har en fåreflok, der både er hyggelig at klappe og dejlig at spise. Skindene sælges på markeder.
- Der er en række fælles opgaver på gården - da Jyllands-Posten var på besøg, stod det bl. a. på beskæring af træerne. Kollektivet fungerer, ifølge parret, kun, hvis man giver lidt mere, end man tager. »Heldigvis får du lyst til at være aktiv, når du er omgivet af søde mennesker med holdninger og en nysgerrighed på livet,« siger Maria Lippa.
- De deles om arbejdet i kollektivet, men alle beboerne arbejder ved siden af, så der er ingen ambitioner om at være totalt selvforsynende.
- Maria og Willi nyder, at deres børn er tæt på natur og dyr og i hverdagen oplever mange fødevarers vej fra jord til bord. Her dagens æggehøst.
- De danske kollektiver lå først i de store byer, men sindenhen rykkede mange ud på landet. Her et arkivfoto af beboere fra kollektivgodset Svanholm. Foto: Jacob Maarbjer

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Universets dyreste takeaway

30. august 2015, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 8 (Aarhus), HENRIK GRØNVALD..., 1179 ord, Id: e52ff129

Danmarks første astronaut, Andreas Mogensen, tager på onsdag en kulinarisk oplevelse fra Aarhus med op til Den Internationale Rumstation. N Stjernekokken Thorsten Schmidt har stået bag den raketbårne diner transportable, og det har været en mission ud over det sædvanlige.

Henter billede...

Når Soyuz-raketten efter planen onsdag morgen sætter kursen mod Den Internationale Rumstation, vil der være en kasse i lastrummet med aarhusiansk gastronomi.

Danmarks første astronaut, Andreas Mogensen, har fået den aarhusianske stjernekok Thorsten Schmidt, kendt fra toprestauranten Malling og Schmidt, til at kreere en kulinarisk oplevelse, som de i alt ni kosmonauter og astronauter senere på ugen svævende i vægtløs tilstand skal forkæle deres smagsløg med 389 km ude i rummet.

Og der venter de rumrejsende en stjernestund, lover Thorsten Schmidt.

»Jeg håber, de vil sætte pris på det. Du aner ikke, hvor mange timer og kræfter, der ligger til grund for den spiseoplevelse i rummet. Det er nok universets dyreste takeaway,« afslører stjernekokken, som har hørt, at kiloprisen er 75.000 kr., når alle udgifter ved opsendelsen er talt med.

Og "diner transportable"-kassen vejer 6,2 kilo.

Thorsten Schmidt var netop stoppet som køkkenchef på Ruths Hotel i Skagen, hvor han gennem et års tid havde været med til at forvandle Ruths klassiske franske gourmetrestaurant til en af Danmarks mest anmelderroste nynordiske restauranter, da han i februar blev kontaktet af Andreas Mogensen.

Astronauten, som han ikke kendte i forvejen, havde en helt særlig opgave til kokken.

Han ville have Thorsten Schmidt til at lave et måltid mad, som skulle være noget ud over det sædvanlige, og som skulle kunne **spises** på Rumrejsen 2015 et halvt år senere. Da det skulle være en overraskelse, måtte kokken være yderst diskret, for der måtte ikke komme noget ud om det.

Enormt bureaukrati

»Selvfølgelig sagde jeg ja. Det er jo en vildt spændende opgave, og jeg tænkte: "Hvor mange kokke får lige lov til det her?" Men jeg havde ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, hvilket enormt bureaukrati, jeg ville blive underlagt,« fortæller Thorsten Schmidt.

Ikke alene skulle al maden kunne pakkes i en kasse med målene 24x22x12 cm og en maksimal vægt på 6,5 kilo.

Maden skulle også kunne holde sig i op til seks måneder ved omkring 25 grader.

Desuden skulle den kunne modstå ekstreme rystelser og leve op til en hel masse krav, som normalt ikke stilles til færdigretter. Bl. a. måtte den højst indeholde 10 pct. vand.

Dertil kom de helt særlige krav til mad, som skal nydes i rummet.

»I rummet er smagsevnen reduceret og svarer til, hvis man er snotforkølet, så al smag skal være kraftigere og mere aromatisk. Desuden har jeg været nødt til at studere en masse videoer af, hvordan man **spiser** i vægtløs tilstand. Det interessante her er teksten. Hvis astronauterne skulle spille, skal maden være fast og ikke blive til en masse småkrummer, som vil svæve rundt og udgøre en potentiel fare på rumstationen.

« Desuden skulle både den amerikanske rumfartsadministration NASA, og russernes tilsvarende Roscosmos samt Den Europæiske Rumorganisation ESA godkende samtlige retter.

»Det betød, at jeg skulle lave 110 enheder af hvert produkt, som skulle sendes til prøvesmagning. Og udgangspunktet har ændret sig undervejs. Der er lavet mange små justeringer hen ad vejen, og så har jeg måttet lave om. Men de er gæsterne, jeg er bare kokken,« fortæller han.

Rødgrød med fløde droppet

Specielt russerne har ifølge Thorsten Schmidt været meget detaljerede og kritiske med fødevarerens sikkerheden.

»Vi er oppe på 25 siders tætskrevne dokumentation, som skulle oversættes. Alle leverandører og ingredienser skal være godkendt til det russiske marked. Det har f. eks. ikke været nok at skrive oksekød. De vil vide, nøjagtig hvilken ko **kødet** kommer fra, og hvilken dyrlæge der kontrollerede slagtingen.« Som forret havde Thorsten Schmidt forestillet sig at sende en dansk klassiker - marineret sild på et stykke rugbrød - i kredsløb 400 km ude i rummet. Sild indeholder imidlertid for meget vand, så den gik ikke. Desuden viste det sig, at der heller ikke var plads i kassen til tre større retter.

Derfor blev forretten droppet.

Hovedretten kom til at bestå af sprængt okseespidsbryst med kål og løg samt aromatiske krydderier.

Til dessert havde Thorsten Schmidt drømt om rødgrød med fløde, men det måtte opgives på grund af kravene om maksimalt 10 pct. væske. I stedet valgte han en karamelrand i rabarberkaramel, som er mere fast.

Der skulle også en godbid med på rumrejsen, og til det formål allierede Thorsten Schmidt sig med den prisbelønnede chocolatier Palle Sørensen fra Langenæs Bageri.

Sammen udviklede de et stykke knudret, blågråt chokolade, der ligner en meteorit.

De gav den navnet Spacerock, og hvert stykke chokolade gemmer på sin egen individuelle smagsoplevelse.

»Tanken er, at det kan skabe en samtale, når de sidder deroppe på rumstationen og kigger herved på Jorden. Der er gået lidt Malling og Schmidt-gastronomi i den, men Spacerock er meget vellykket, synes vi selv. Jeg overvejer faktisk at lave nogle flere og sælge dem fra min kones nye butik i Risskov,« fortæller han.

»Hovedretten er også yummi.

Den har en god tekstur og har bevaret den gode smag.

Den kan de også glæde sig til.

Desserten har imidlertid ændret sig med tiden. Den flyder lidt i en rabarberkaramelvæske, og rabarberen er ikke rød længere. Men den smager stadig fint,« forsikrer kokken, som aldrig før har lavet gourmet-retter, måneder før de skulle serveres.

»Jeg lavede maden i marts.

Udfordringen er, at den stadig skal smage godt i september.

« Den nænsomme behandling, råvarer normalt får i et professionelt køkken, dur ikke til rummad. Alle retter har fået en hård tilberedning ved meget høje temperaturer. Til diverse forsøg har Arla Unika stillet laboratorier og personale til rådighed i Viby og Brabrand.

Mad testet på rystepudser

Maden og emballagen har skullet bestå tests, som Thorsten Schmidt aldrig tidligere har udsat sine retter for.

»Under opsendelsen bliver raketten udsat for kraftige rystelser.

For at sikre mig, at indholdet i pakningerne ikke flyder sammen, er retterne blevet testet på en rystepudser.

Så kunne det ikke blive værre.« Under hele forløbet har Thorsten Schmidt arbejdet tæt sammen med en rumfartsingeniør fra Den Europæiske Rumorganisation.

»Det har været en kæmpe udfordring, og udfordringer elsker man som kok. Nu ved jeg en masse om rummad, og måske kan jeg bruge den viden til noget andet, eller måske får jeg chancen for at lave noget mere mad, som skal bruges af rumfartsindustrien,« fortæller Thorsten Schmidt.

Muligheden for at gøre god reklame for sig selv kommer måske allerede i november.

»Den Europæiske Rumorganisation ESA har inviteret mig til en TED Talk (international konference for nye ideer og teknologier, hvor indlæggene efterfølgende bliver gjort tilgængelige på internettet, red.) med emnet "Today's fiction - tomorrow's science". Det er noget, man bliver særligt udvalgt til, og det er jeg utrolig stolt af. Jeg skal fortælle om de udfordringer, der er forbundet med at fremstille mad til længere rumrejser. Kontakt-fladen her er enorm, så hvem ved, hvor det hele ender.«.

henrik.groenvald@jp.dk

Fakta: RUMREJSEN 2015 Første dansker i rummet

ESA-astronaut Andreas Mogensen er den første dansker nogensinde, som skal på rummission.

Han og andre astronauter skal efter planen tidligt onsdag morgen sendes op til Den Internationale Rumstation (ISS) med det russiske Soyuz-rumfartøj i Kasakhstan.

Missionen varer 10 dage og Andreas Mogensen får titel af flyingeniør og skal bl. a. afprøve forskellige former for ny teknologi for danske virksomheder.

- Ved prøvesmagningen i marts godkendte Andreas Mogensen (th.) Thorsten Schmidts retter, som er blevet testet og udsat for ekstreme rystelser, så de også kan tage sig lækkert ud, når de skal **spises** i rummet. Foto: Privat

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Spis en vild juleburger syd for grænsen

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Prøv en speciell designet burger i Flensborg.

Henter billede...

Flensborg er et oplagt udflugtsmål i julen, hvor hele gågaden er forvandlet til Nordtysklands længste julemarked. Fra nord til syd vrir det med stande og boder, hvor små og store kan finde julevarer, kunsthåndværk, gastronomiske julegodter og selvfølgelig den velkendte Flensborg "glühwein".

Når gaveindkøbene er overstået, og sulten skal klares, findes der en speciell designet burger skabt til formålet.

Flensborg Juleburger hedder den, og det er souschef André Kumpf og hans hold på Restaurant 1871 - Grill & Buns i Flensborg, der står bag den vilde burger med bl. a. hjortekød.

»Hjortekødet er marineret med bl. a.

kanel, nellike, laurbær, appelsin og allehånde.

Derefter har **kødet** kogt i 12 timer ved lav temperatur sammen med grøntsager og mørk øl. **Kødet** bliver serveret sammen med rødkålssalat, tranebær-creme fraiche og valnødder,« forklarer han.

Restauranten er en del af Alte Post Nordic Life & Style Hotel. Prisen er 10,50 euro.

Se meget mere på ap-hotel. de.

chl@avismagasin.dk

- Det er kun i december, at du kan smage den specielle juleburger i restauranten, der ligger på Rathausstr. 2, i Flensborg. Foto: PR

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MADBJERGET BESTIGES HVER DAG

3. juli 2015, Jyllands-Posten, Sektion A (Tour de France), Side 14, Tekst og research: Jacob Haislund JP-grafik: Lotte Overgaard..., 416 ord, Id: e51bc13e

En Tour-rytter **spiser** ca. tre gange så meget mad som en gennemsnitlig dansk mand under løbet. Sammen med Nicki Strobel, kok på Orica Greenedge, har Jyllands-Posten lagt en dagsration op.

Henter billede...

Æg: 3 (morgen) + 2 (aften) Mængde: 275 g Energi: 1.633 kJ Protein: 35 g Kulhydrater: 2,2 g Fedt: 26,7 g Skinke: 3 stykker (morgen), 2 (frokost), 3 (aften) Mængde: 80 g Energi: 365,3 kJ Protein: 14,4 g Kulhydrater: 0,16 g

Fedt: 3,2 g Lyst brød: 3 skiver med syltetøj el. lign. (morgen), 1 sandwich (frokost) Mængde: 300 g Energi: 3.034 kJ Protein: 28 g Kulhydrater: 132 g Fedt: 15,6 g Ris, kogt: 125 g (morgen), 125 g (eftermiddag) Mængde: 250 g Energi: 1.330 kJ Protein: 15 g Kulhydrater: 62 g Fedt: 2,6 g Mandler: 10 gram (aften) Mængde: 10 g Energi: 230 kJ Protein: 2,1 g Kulhydrater: 3 g Fedt: 3,9 g **Kød/** fisk: ca. 250 g (aften) Mængde: ca. 250 g Energi: ca. 1.400 kJ Protein: ca. 50 g.

Kulhydrater: 0 g Fedt: Ca. 14 g Energi-gel: 10 stk. fordelt over etappen Mængde: 380 g Energi: 4.126,8 kJ Protein: 0 g Kulhydrater: 240 g Fedt: 0 g Havregryn i grød/ müsli: 300 g (morgen), 55 g (aften) Mængde: 355 g Energi: 1.636 kJ Protein: 12,8 g Kulhydrater: 62 g Fedt: 7,2 g Kage: 1 stykke (formiddag), 1 stykke (frokost), 1 stykke (eftermiddag/ aften) Mængde: 300 g Energi: 4.380 kJ Protein: 16,8 g Kulhydrater: 183 g Fedt: 57 g

Fuldkornspasta: 275 g (aften) Mængde: 275 g Energi: 1.711 kJ Protein: 16 g Kulhydrater: 79 g Fedt: 2,5 g : Energibarer: 8 stk. fordelt over etappen Mængde: 320 g Energi: 4.888 kJ Protein: 16,8 g Kulhydrater: 232 g Fedt: 16,8 g Energ Sukkervand: ca. 6 flasker a 500 ml fordelt over etappen Mængde: ca. 3 liter Energi: ca. 6.500 kJ Protein: 0 g Kulhydrat: ca. 390 g

Fedt: 0 g Grøntsager: ca. 300 g (aften) Mængde: ca. 300 g Energi: ca. 500 kJ Protein: ca. 3,5 g Kulhydrater: ca. 20 g Fedt: ca. 1 g Frugt: 200 g i smoothie (morgen), 240 g (aften), 200 g i yoggi (aften) Mængde: 640 g Energi: 1.614 kJ Protein: 9,68 g Kulhydrater: 75,6 g Fedt: 3,8 g.

Fakta: TOTAL DAGLIGT INDTAG

I grå: gns. for en voksen mand

Kilde for gns-tal: Sundhedsguiden. dk ENERGI ca. 33.000 KJ ca. 11.000 KJ MÆNGDE
foruden væske ca. 3.800 gram KULHYDRAT ca. 1.480 g ca. 500 g ca. 200 g ca. 154 g ca. 50 g
Max 30 pct.

pr. dag Sun PROTEIN FEDT.

- Foto: Casper Dalhoff

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

En hot for en hund og en festuge for resten af pengene

30. august 2015, JP Aarhus, Sektion 5 (JP Aarhus), Side 4 (Aarhus), TINA BRYLD..., 749 ord, Id: e52ff126

Festuge: Det tog lidt tid, før byen vågnede op efter første nat i festugen. Men så tog begivenhederne fart.

Henter billede...

Langsomt vågnede byen op efter en første nat i festugen, der uden tvivl har stillet sine krav til deltagerne i nattesædet.

Rundt om på cafeerne i Latinerkvarteret sad folk med en kop sen morgenkaffe af mere eller mindre kunstfærdig slags og fik øjne og mod på endnu en dag.

Ved middagstid var der fest igen.

Mens de voksne blev draget af musik, var det for børnene især byparken mellem musikhuset og rådhuset, der trak. Oppustelige kaniner, en vandvulkan, et bassin fuld af vand, en helikopter, et tog og noget at kravle på - meget mere skal der ikke til, før børn føler sig voldsomt godt underholdt.

De smed tøjet, før deres forældre kunne nå at gribe ind, og kastede sig ud i den våde leg i vandvulkanen og hvinede for det meste af fryd, men græd også en lille smule, når det trods alt blev for voldsomt.

På en stilfærdig plads på rådhuksiden af byparken sad Maibritt Hattesen klar med en stak brætspil, som de forbipasserende kunne låne, hvis de havde lyst til en stilfærdig dyst med Bezzerwizzer, Twister, Qin, og hvad de ellers hed.

»Der er ikke så meget gang i det endnu. Folk siger, at de lige vil gå en tur først og så vil komme tilbage,« fortalte hun.

»Her er hyggeligt«

Det var da heller ikke spil, Christina Jacobsen og Jeppe Christiansen var kommet i byen for at kaste sig over. De havde taget deres tre børn på syv, fire og et år med i bussen fra Malling, og børnene var ikke sene til at gå på opdagelse i byparkens herligheder, mens deres forældre kunne stå og se på.

»Det er hyggeligt at være her, ikke mindst fordi vejret er så godt,« sagde de.

Hotdog a la luksus

Mangen en voksen mand og enkelte kvinder i kø på Officerspladsen ved Ridehuset for at få byens vel nok dyreste hotdog.

»En hot for en hund« stod der på skiltet, og det var ikke løgn: 100 kr. for en luksushotdog med en pølse af **wagyu-kød**, foie gras og kantareller, lagt ind i en brioche og lukket med delikate toppings.

»Det bliver vildt, det her,« sagde Rasmus Højsgaard fra Restaurant Mefisto, der i festugens anledning havde hotdog på menuen. Han var ikke i tvivl om, at efterspørgslen ville blive heftig.

»Det er den bedste hotdog, jeg nogensinde har fået,« hævdede en af hans kunder, Thomas Bendtsen.

Det tog ham ikke lang tid at sætte delikatessen til livs, og han lovede sig selv, at det ikke ville blive den sidste, den høje pris til trods.

Andre stod i kø for at få koreansk street food, en fiskefrikadelle a la Aros, en toast fra Ole - »bodegasnack for feinschmeckere« - eller cassoulet de Toulouse fra den bod, som Restaurant Hærværk og Deli-' en i Jægergårdsgade havde slået sig sammen om.

Det er kun her i weekenden, at sulten i den grad kan blive stillet her på Officerspladsen.

Stil tørsten

Tørsten er en helt anden sag.

Den bliver der taget vare på hele ugen, ikke mindst på Telefontorvet uden for Hos Anders.

I et stort telt blev der sat fut i fejermøget af orkestret John Mogensen Live. Den rigtige Mogensen var det jo ikke, men hvad gjorde det, når nu det ikke bare var en lookalike, men også en soundalike, der stod der på scenen og fik damerne til at danse gogo.

Et skilt kundgjorde, at der kun måtte være 149 personer i teltet, men det generede nu ikke dem, der ikke var plads til. De dansede og sang med og skyllede det hele ned med fadøl udenfor. Det var en fest, det skulle det blive ved med at være, lovede flere hinanden: »Dejligt at høre noget musik, som man kender. Det bliver man i godt humør af.«.

En plads til nærheden

Første dag i festugen var i det hele taget præget af godt humør. Og en vis afslappethed.

På Store Torv benyttede mange sig af den hvide sofa, som faktisk er en installation i sig selv. Sidder man der, er man på sin vis med i et kunstværk, en fællesskabsforkynder, som den så flot kaldes.

Den stod der også sidste år og »bragte nærheden ind i det offentlige rum« - citat: Aarhus Festuge aka festugedirektør Jens Folmer Jepsen.

Hans idé om festugen er, blandt meget andet, at den skal være et møde mellem mennesker, og at den skal være for alle. Ganske som den var det denne første dag, der ikke kun var rig på begivenheder, men også på sol.

tina.bryld@jp.dk

- Fra venstre ses Luna, fire år, og Liv Christiansen på syv, som leger i Rådhusparken med værket "Intrude" i baggrunden. Værket er skabt af den australske kunstner Amanda Parer og består af fem op til syv meter høje hvide kaniner, der er udstillet i Rådhusparken.
- Thomas Bendtsen **spiser** en luksushotdog til 100 kr. ved madboderne bag Ridehuset.

- Conny Smitt (t. v.) og Lone Madsen danser til John Mogensen-cover live i ølteltet på Telefontorvet.
- Den blå bro forbinder Brabrand med midtbyen. På den blå bro kører ikke biler, men der sejler soldrevne båd-busser. Billetten koster 20 kr. Fotos: Christian Klindt Sølbeck

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Rokoko Posten: Fiktive nyheder: Forsker: Så farlig er passiv baconspisning

31. oktober 2015, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 39, 351 ord, Id: e54a2d49

Ikke kun din egen spisning af bacon øger kræfttrisikoen på linje med rygning, siger forsker og advarer om farerne ved den passive bacon.

Henter billede...

Du sidder i kantinen og ser din kollega nyde et par store, glinsende stykker bacon.

På grund af din slankekur har du kun taget en salat, men flere gange skæver du misundeligt til det fede **kød**.

Det kan være farligt.

»WHO's undersøgelse fra sidste uge placerer bacon og andet forarbejdet **kød** i samme kræftfremkaldende kategori som cigaretter og asbest. Men de glemmer at nævne risikoen ved passiv baconspisning,« siger professor og kræftforsker Adam Osinski, der for nylig fik offentliggjort artiklen "Looking at Meat: Risk Factors Connected With Passive Observation of Bacon Consumption" (At se på **kød**: Risikofaktorer forbundet med passiv observation af baconspisning", red.) i det anerkendte medicinske tidsskrift Cancer Research.

Baconmemer måske farlige Her sandsynliggør Osinski, hvordan blot fem minutters ugentlig kigning på bacon kan øge risikoen for tarmkræft med 54 pct.

»Måske tror man, at man slet ikke kigger så meget på bacon, men hvad så, når du hver dag går forbi køledisken og lige kaster et blik? Eller køber en pakke, som du smider op på kassebåndet, ned i posen, ind i køleskabet og til sidst på panden.

Selvom du laver **kødet** til en anden, har du alligevel kigget meget på det,« siger forskeren og tilføjer, at der lige nu florerer mange baconpositive internetmemer på sociale medier.

»Vi har ikke undersøgt, om det at kigge på billeder eller GIF-animationer af bacon er lige så farligt som at kigge på rigtig bacon, men vi bør tage forholdsregler,« siger Osinski og opfordrer baconproducenter til at overveje den fare, de udsætter passive baconspisere for.

Mørk emballage

»Jeg er ikke politiker, men man kunne overveje at få slagterierne til at pakke **kødet** ind i en mørk emballage eller udelukkende bruge tekst til at reklamere for produktet.

Vi bliver i det mindste nødt til at oplyse befolkningen om faren,« siger han.

Det mener Jane Jensen også.

Hun **spiser** ikke selv svinekød, men udsættes dagligt for bacon i sit job som servitrice på en café, der serverer brunch.

»Jeg er bekymret nu og overvejer at finde et andet arbejde, hvor jeg ikke skal kigge på rent **kød**. Måske i en pølsevogn,« siger hun.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

